CUM SĂ-L FACI PE
CUPIDON
ANIMALUL TĂU DE COMPANIE

Produced by **Hirschkorn/Catargiu**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

NOVACOVICI, PERA

Cum să-l faci pe Cupidon animalul tău de companie
Pera Novacovici
Bucureşti / Stepout Publishing House, 2012

ISBN 978-606-92395-5-1

177.62

E2

Producție/design/DTP **Claudiu Catargiu**

Ilustrații/copertă **Elena Adorian**

Foto copertă **George Bufan**

PERA NOVACOVICI

Psiholog și trainer, autor al cărților ***Personalitate alfa*** *și* ***Arta seducției****, creator al programului* ***Impulsul****, antreprenor în afaceri online, fondator al* ***www.personalitatealfa.com*** *și* ***http://impulsul.ro****, co-proprietar al site-ului* ***www.artaseductiei.ro****; în acest moment lucrează la ridicarea comunităților online de dezvoltare personală și descoperire a potențialului uman, sub umbrela* ***Stepout Media*** *(****www.stepout.ro****) și* ***Stepout Publishing House*** *(****editura.stepout.ro****), alături de partenerii săi:*

Daniel Zărnescu
(www.construimimperii.ro, www.mibconcept.ro)

Andreea Papp
(www.stilultau.com)

Marius Simion
(www.nlpmania.ro)

CUPRINS

Introducere 9

Filozofia iubirii
sau diferența dintre îndrăgostire și iubire adevărată 17

Neuroanatomia îndrăgostirii
sau cum urlă hormonii în noi 29

Cine este Cupidon
și de ce să-l facem animalul nostru de casă 41

Nevoia de validare
sau "eu sunt, eu am, eu vreau" 59

Gelozia și proiecțiile
sau "dacă mă iubești îmi dai parola de Facebook" 77

Bolile iubirii
sau când iubirea (sau lipsa ei) naște monștri 93

Atragi ceea ce ești
sau cum sunt oamenii din orașul tău 109

Iubirea adevărată
sau lumea în care Cupidon nu există 121

Rezervoarele iubirii
sau de unde nu-i, nici Dumnezeu nu cere 135

Singura regulă relației de cuplu
sau unde-s doi puterea crește 149

Cum le potrivește Cupidon
sau când simți că ai alături un suflet-pereche 171

Educarea partenerului
sau cine nu e dispus să învețe, își ia papucii 185

Limbajele iubirii
sau cum să nu trăiești singur în doi 197

Semnele unei relații nefericite
sau lupul își schimbă părul, dar năravul ba 207

Despărțirile
sau când Cupidon și-a terminat săgețile 217

Anti-cupidon
sau principii în relație care-l castrează pe Cupidon 233

INTRODUCERE

Dacă aș vrea ca persoana care citește aceste cărți să rămână cu un singur lucru după lecturarea ei, ar fi:

Limbajul vorbit din întreaga lume este mult prea sărac pentru a exprima iubirea. Folosindu-mă de puținele cuvinte ce le am la dispoziție, am împărțit iubirea în două mari părți.

Prima parte: iubirea pământească, sexuală, romantică, bazată pe nevoi reciproce, egoiste, pe dorința de a lua pentru sine, reprezentând voința speciei de a crea noi indivizi. Sex, romantism, atașament și chiar întemeierea unei familii, toate bazate pe această iubire inferioară reprezentată de zeul Cupidon.

De dragul simplității, o vom numi *iubirea inferioară*.

A doua parte: iubirea spirituală, care ar merita cu adevărat să fie numită iubire, bazată pe altruism, pe a oferi din ceea ce ai deja celor din jurul tău. O iubire ce depășește o simplă relație de cuplu dintre doi oameni. Iubirea pe care o ai pentru tot ceea ce este viu, acea energie care te face să fii cu adevărat împlinit și fericit, care nu conține deloc suferință și pe care o avem toți în noi însă e acoperită de multe rahaturi printre care și multe dintre aspectele iubirii inferioare.

O vom numi *iubire superioară*.

Nu te descurajez să faci copii.

Dar pledez pentru a face copii într-un mod inteligent, nu retardat.

Scopul e să fii fericit, și tu și copiii tăi, nu să te sacrifici tu pentru copii și nici să le pregătești lor o viață plină de suferință.

În cele 16 capitole ce urmează, unele se vor referi la iubirea inferioară, altele la iubirea superioară, iar altele vor combina cele două tipuri de iubire.

Este FOARTE important să facem diferența dintre cele două pentru că, deși de obicei trăim ambele iubiri în același timp, toate dramele și suferințele noastre vin din faptul că știm să trăim doar iubirea inferioară care produce aproape tot timpul suferință și foarte rar trăim iubirea superioară care ne-ar face ființe foarte evoluate, fericite și împlinite.

Urmează să îți desenez o hartă a iubirii. Îți voi explica tot ce am învățat despre iubire din experiența personală și a celor pe care i-am studiat. Îți voi da multe povești personale și cum am suferit și eu la rândul meu, multe lucruri în care sigur te vei regăsi. Drumul meu nu s-a încheiat însă la sfârșitul acestei cărți viața ta va deveni altfel.

Vreau să ai o viață mai plină de iubire, mai liberă și mai lipsită de suferințe.

Buun.

Ce-i cu titlul cărții? *Cum să îl faci pe Cupidon animalul tău de companie?*

Păi simplu. Cupidon e o metaforă. O personificare a unui principiu natural și universal. Ca în orice specie, și cea umană are o forță nevăzută uriașă. Forța speciei depășește cu mult puterea de înțelegere a individului.

Scopul speciei îl știm, cu mintea noastră rațională de oameni care am cucerit planeta pentru că avem cel mai deștept creier.

Scopul speciei este supraviețuirea și înmulțirea. Dar nu oricum. Ci adaptativ și evolutiv.

Adică pe specie o doare-n fund că pe tine te cheamă George sau Zambilica, că tata e alcoolic și mama bolnavă. Că ai sentimente, că filozofezi despre viață și că vorbești cu florile.

Specia caută bărbatul cu genele cele mai bune, care dovedește că are cele necesare pentru a supraviețui și a-și transmite genele mai departe și apoi caută femeia cu aceleași caracteristici.

Îi îndepărtează pe ceilalți mai puțini capabili printr-un proces care se cheamă "selecție naturală" și apoi pune bărbatul și femeia asta să se împerecheze pentru a da naștere unui copil care are tot ce este mai bun de la ambii părinți.

Și asta se întâmplă de 4 miliarde de ani, în orice specie.

Acum, tot evoluând, omul are capacitatea de a gândi, deși se folosește rar de această capacitate. Gândind, omul își pune tot felul de întrebări.

De ce sunt stele pe cer? De ce dudul are dude? De ce, când am orgasm, simt că vraja s-a destrămat?

Pentru că, atunci când ai orgasm, Cupidon nu se mai poate abține și izbucnește în râs. Când ne vede pe noi, oameni ce ne considerăm evoluați, cum dăm din fundulețele noastre transpirate, cum fac cimpanzeii Bonobo.

Cupidon m-a chinuit ani la rând făcându-mă sclavul lui.

Așa că am decis să inversăm rolurile. Nu sunt răzbunător din fire, dar, dacă mă calci pe nervi suficient de mult, intru în joc și nu mă opresc până nu îl câștig.

Cupidon e un zeu pervers.

În primul rând, a creat foarte multă confuzie și a amestecat atracția sexuală cu iubirea, adică nevoia speciei, instinctul de înmulțire și supraviețuire, care sunt în fiecare dintre noi, vechi și ancestrale, cu ființa spirituală și superioară din noi.

Când Cupidon își trage segeata, scoate animalul din noi toți la suprafață.

Omul își maschează acea pornire primară, animalică, numită atracție sexuală, cu partea noastră spirituală.

Oamenii, din păcate, nu văd asta și au un singur cuvânt cu care să descrie totul: “IUBIRE”.

Atracția sexuală este și ea un termen care te păcălește. Pentru că are cuvântul “sexual” inclus și te face

să te gândești la sex însă sexul este doar scopul final. Mijloacele prin care Cupidon ajunge la scopul lui final, sexul pentru perpetuarea speciei, este foarte nonsexual.

Când te simți îndrăgostit, ai senzația de "jumătatea mea", nu pot să trăiesc fără ea. Scrii poezii, pictezi tablouri, călătorești la capătul lumii și te lupți cu armate întregi.

Dar totul este capcana lui Cupidon.

Atracția sexuală este făcută să IA.

Iubirea doar OFERĂ.

Cupidon îi face pe oameni să creadă că iubesc când, de fapt, ei sunt doar sclavi ai instinctului speciei.

Pentru a obține sex, te comporți ca și când iubești. Adică OFERI până este atins scopul. Ai observat cum se comportă oamenii la început, când sunt îndrăgostiți? Dar la sfârșit, când nu mai sunt?

Există un singur fel prin care Cupidon poate fi învins.

Să fii fericit singur sau în relația de cuplu.

În orice altă variantă, Cupidon te are în lesă și își bate joc de tine. E timpul să îl prinzi tu pe el în lesă și am să te învăț toate șmecheriile lui, cum să te aperi și cum să învingi.

În lupta asta, partenerul de cuplu îți poate fi aliat sau dușman. Eu mi-am transformat viața doar ca să deslușesc misterul ăsta și am ajuns destul de departe.

Ești gata să începi călătoria alături de mine?

FILOZOFIA IUBIRII

sau

diferența dintre îndrăgostire și iubirea adevărată

"Iubirea (n.a. - a se citi 'iubirea inferioară' rezprezentată de Cupidon) este inamicul. Fă din ea, dacă asta îți dorești, un hobby, un lux, trateaz-o ca un artist. Geniul speciei este un industriaș care vrea doar să producă."
(Arthur Schopenhauer)

Împărțirea iubirii a fost făcută în multe feluri de-a lungul timpului, cu destul de multă acuratețe.

Grecii, de exemplu, au găsit 4 categorii:

➡ Eros
➡ Philia
➡ Storge
➡ Agape

Cu foarte multă acuratețe este descris *Eros* și ne vom ocupa foarte amănunțit de el în capitolele ce urmează. S-a știut de foarte multă vreme cum se manifestă această iubire, care este, de fapt, instinctul de perpetuare a speciei și a fost izolat de alte forme de iubire.

Philia reprezintă iubirea dintre prieteni; la greci era o formă de iubire mult mai apreciată decât iubirea

pasională dintre un bărbat și o femeie pentru că se știa că aceea nu este decât o formă inferioară de iubire ce preia mintea, sufletul și trupul pentru un interes al speciei și îi face pe oameni sclavi ai speciei.

Storge este iubirea afectivă dintre părinți și copii, dintre membrii unei familii.

Agape este o iubire rațională, dacă putem spune că există așa ceva. Eu i-aș spune mai mult admirație și respect decât iubire.

În această descriere a iubirii, *Eros* este forma inferioară a iubirii, iar *Philia*, *Storge* și *Agape* sunt forme superioare ale dragostei pentru că țin mai mult de individ și nu de specie.

Putem observa că într-o relație de cuplu putem trece prin toate cele 4 forme de iubire.

O altă împărțire a iubirii este făcută, în vremuri moderne, de Hellen Fisher.

Partea amuzantă este că, deși studiile sunt extrem de bine făcute și amănunțite, deși Hellen Fisher spune că descrie iubirea, ea îl descrie cu maximă acuratețe pe Eros. Capitolul următor este dedicat acestor studii și vom vedea în amănunt ce substanță conține otrava din săgețile lui Eros și ce efect au ele asupra noastră.

Împărțirea lui Helen Fisher este:

➡ Atracție sexuală
➡ Romantism
➡ Atașament

Fiecare dintre aceste etape ale Eros-ului, iubirea inferioară, face parte din felul naturii de a ne lua mințile și corpurile pentru a crea un nou individ.

Atracția sexuală are ca rol să potrivească doi parteneri, astfel încât, din unirea lor, să iasă un copil ce îmbină genetica părinților în mod aromonios.

Romantismul are ca rol să facă loc în mintea și sufletul tău pentru un singur partener de care să devii obsedat pentru că, dacă ar exista doar mecanismul atracției, probabil ai muri de la epuizare sexuală, dând curs fiecărui impuls sexual ce îl ai.

Etapa finală, atașamentul, are ca rol să țină bărbatul și femeia împreună suficient de mult timp după ce nebunia sexuală și romantismul au dispărut, astfel încât cei doi să poată crește un copil.

Știu, sună sexy.

Nu-ți face griji. Scopul acestei cărți nu este să îți răpească plăcerea de a iubi, DIMPOTRIVĂ.

Scopul e să iubești mai bine, mai puternic, mai sănătos și mai mult.

Scopul e să te ajute să depășești natura animalică a iubirii și a speciei care are ca singur scop înmulțirea și să trăiești iubirea care te servește și pe tine ca individ, nu doar specia. Iubirea care te ajută să evoluezi, să te dezvolți și să crești. Să atingi fericirea și împlinirea.

Pregătește-te însă pentru niște suprize de proporții în capitolele ce urmează.

Economia iubirii

La bărbat, o ejaculare conține între 40 și 600 de milioane de spermatozoizi. La femeie, un ovul ce poate fi fecundat apare o dată pe lună.

Bărbatul poate să fecundeze, teoretic, un număr nelimitat de ovule. O femeie poartă o sarcină 9 luni de zile.

Este clar că mama natură a avut nevoie de niște macanisme puternice pentru a se asigura că specia noastră supraviețuiește și evoluează.

Astfel, apare un război al sexelor.

Acum 10 mii de ani, când trăiam în triburi, dacă un bărbat făcea sex cu o femeie și o lăsa însărcinată și apoi pleca, fără să-i mai pese, femeia gravidă aproape sigur murea, la fel și copilul.

Femeia avea nevoie să rămână însărcinată cu un bărbat care rămâne lângă ea minim 2 ani, îi aduce mâncare, are grijă de adăpost și protejează mica familie.

Astfel, femeia caută anumite calități la bărbații cu care face sex, calități care poate azi nu mai sunt necesare, însă evoluția de zeci și sute de mii de ani nu poate fi schimbată cu câteva zeci de ani, de când avem mijloace contraceptive. Mecanismele atracției sunt aceleași.

Așadar, bărbatul caută să își împrăștie genele și de aceea un bărbat este mult mai acceptat social când are mai multe partenere.

Totuși, există câteva cercetări uimitoare care arată că femeile sunt poligame, la fel ca și bărbații și uzează de un truc incredibil al naturii. În cartea *Sperm Wars*, Robin Baker scrie că mai mult de 99% din spermatozoizii unui bărbat sunt războinici și kamikaze cu rolul de a lupta cu sperma altui bărbat și mai puțin de 1% sunt spermatozoizi capabili să fecundeze un ovul. De asemenea forma penisului este concepută pentru a scoate sperma altui bărbat în timpul penetrării. De ce ar fi nevoie de asta dacă un bărbat are o femeie, au relație și fac sex exclusiv doar ei doi?

De asemenea, tot în această carte, se arată că femeia înșală cel mai mult în perioada ei fertilă și face sex cu partenerul stabil în perioada infertilă.

Cu alte cuvinte, femeia este setată biologic și anatomic să găsească un bărbat pentru o relație stabilă, un bărbat previzibil care este "de casă" și care poate asigura securitatea și bunăstarea familiei și, în același timp, să caute să rămână însărcinată cu bărbatul cu genele cele mai bune, masculul alfa, dar care nu va rămâne prea mult timp alături de femeie, pentru că preocuparea lui va fi să vâneze cât mai multe femei.

Distractiv până acum, nu?

Vom vedea în capitolul despre gelozie cum acest mecanism are rolul de a preveni exact aceste porniri biologice ale oamenilor.

Iubirea superioară, iubirea adevărată

Grecii antici au reușit să împartă iubirea în cea inferioară (Eros) și cea superioară (Philia, Storge, Agape),

iar știința modernă a disecat iubirea inferioară până la nivelul hormonilor.

Totuși, există o nouă ramură a psihologiei care, spre deosebire de abordările de până acum, pune iubirea superioară pe primul loc, fără să răpească sexualitatea omului (Philia, Storge și Agape sunt nonsexuale).

Dacă e să ne luăm după ce am vorbit până acum, ori trăiești iubirea inferioară, sexuală, cu toată suferința ei, ori iubirea superioară însă fără pasiunea erotică.

Din fericire, cea mai nouă ramură a psihologiei, psiholgia transpersonală, reușește să pună ordine în lucruri și să ajute oamenii să trăiască o iubire superioară, lipsită de suferințe și, în același timp, să trăiască și iubirea sexuală, erotică, pasională.

Scopul acestei cărți este să ajungi să trăiești această iubire completă, pe care eu o consider vârful experienței umane. De aceea e important să îl prindem pe Cupidon de coaie și să nu îl mai lăsăm să ne guverneze viața. În iubirea superioară, Cupidon devine un blând și drăguț animal de casă, îmblânzit și domesticit.

Ar trebui să te gândești acum că ești FIINȚĂ UMANĂ și că mai e o latură a ta pe care nu ai onorat-o.

Este sufletul tău. Și trebuie să știi că neglijarea lui te va face doar un alt mamifer de la grădina zoologică. Și care, să fim drepți, nici nu va avea alte drepturi pe lumea asta.

Așa cum foarte frumos spune Albert Camus, *"Iubirea înseamnă să dăruiești totul, să sacrifici totul fără speranță de răsplată"*.

Și totuși, câți sunt oamenii care oferă primii, mințindu-se că ei iubesc, pentru ca după 5 minute să stea ca niște cerșetori cu mâna întinsă așteptând un semn de reciprocitate?

Problema cu atracția sexuală e că ea cere reciprocitate. Am mers la suc și ne iubim, dar nu facem sex?

Când ești atras sexual, faci, de obicei, gafe de genul acesta. Îți spui că tu iubești, când, de fapt, nu ești decât un alt mamifer prins în mrejele atracției sexuale.

Iubirea înseamnă să oferi și să nu încerci să manipulezi. Iubirea izvorâtă din suflet poate purta cu adevărat numele de IUBIRE. Totuși, îți vine să crezi sau nu, la fel ca și atracția sexuală, naște și ea probleme.

În primul rând, nu poți iubi decât într-un singur fel. Când sufletul tău este atât de plin de iubire de sine, de viață, de frumos, de bucurie, simți nevoia să oferi pentru că dă pe dinafară. Și atunci este momentul în care poți să spui pentru prima oară "IUBESC" (vezi capitolul despre rezervoarele iubirii).

Îți poți iubi țara, părinții, copii, pe tine, prietenii și poți IUBI ființa de care ești atras sexual.

Dar, pentru că atracția sexuală are legile ei, iar iubirea cu totul altele, pentru că atracția sexuală ține de corpul fizic și de emoții, iar iubirea ține de ființa spiri-

tuală din noi, de sufletul nostru, se naște drama umană a iubirii.

În lupta dintre atracție sexuală și iubire se află lupta între mamiferul din noi și FIINȚA umană din noi, uneori dorind din suflet binele ființei iubite, iar în următoarea clipă, năpădiți în corpul nostru de emoțiile gelozie care ne fac să considerăm că avem dreptul să ucidem ființa de care suntem atrași, decât să renunțăm la ea.

Iubirea aceasta, spirituală, să îi zicem, cere atât de multe din partea unui om. Mult mai multe decât majoritatea dintre noi putem oferi. Dacă atracția sexuală, dusă la sfârșit, se consumă prin sex, iubirea spirituală dusă la capăt, se sfârșește prin sfințenie.

Apostolii propovăduiesc iubirea de aproape ca de sine însuși, să facem bine, să-i iubim pe cei ce ne urăsc, să fim milostivi, răbdători, blânzi, să ne resemnăm cu ușurință la jigniri, să fim temperați, să rezistăm poftelor carnale și, dacă este posibil, să fim absolut casti. Asta se întelege prin ceea ce se numește "a renunța la sine însuși".

Eu nu sunt sfânt și mă gândesc că majoritatea dintre noi nu suntem. Nu vreau să renunț la sufletul meu și nici la mamiferul din mine pentru că ambele mă definesc. Vreau să fac sex cu persoanele pe care le iubesc.

Ce pot așadar să sper ca om? Nu sunt suficient de sfânt, dar nici nu mai sunt doar mamifer.

Poate că destinul nostru ca ființe umane, evoluția noastră, ne vor duce într-o zi la desăvârșire și vom fi

ființe perfecte, care așa cum spun Biblia, Coranul, Budismul, vor atinge Raiul, starea de Nirvana, al șaptelea cer etc.

Dar viața trebuie trăită, nu analizată. Cum iubesc eu acum, în așa fel încât să fiu sigur că ceea ce fac este expresia întregii iubiri de care sunt capabil?

Să pot spune "fac tot ce pot" și să fiu mândru de mine?

Orgasmul sexual

Pentru că ești om, ai un corp, un psihic și un suflet, așadar ești o ființă tridimensională, expresia iubirii apare atunci când atingi orgasmul sexual cu persoana de care ești atras și pe care o iubești. Fizic, psihic și spiritual.

Poți, de asemenea, să faci sex ca nebunul din aceleași motive pentru care fumezi 2 pachete pe zi, îți rozi unghiile sau mergi la cumpărături. Poți să faci sex, să ai orgasm și să simți o eliberare, așa cum simți o eliberare fiziologică.

Poți să fii sfânt și să iubești ca un sfânt, dar iubirile platonice nu impresionează pe nimeni. Cine spune că iubește o altă persoană și nu vrea să facă sex cu ea, ori minte, ori e schizofrenic, ori nu are cu ce, ori e călugăr.

În clipa orgasmului sexual, corpul, mintea și sufletul tău sunt aliniate perfect și aceea este expresia adevărată a iubirii UMANE. Nu sex fără iubire. Nu iubire fără sex. Ci ambele.

Cea mai mare plăcere umană este orgasmul sexual. Așadar, dacă oferi un orgasm ființei pe care o iubești cu adevărat, satisfaci și mamiferul din tine care își îndeplinește scopul, iar prin plăcerea pe care o oferi la rândul tău, îți satisfaci și nevoia spirituală de a OFERI.

Învață legile atracției sexuale pentru mamiferul din tine și cunoaște-te pe tine însuți pentru a satisface ființa spirituală, ca să îți cunoști sufletul și divinitatea din tine.

Asta e calea spre iubire.

Temă

Caută opera lui Arthur Schopenhauer și citește ce are de spus despre iubire.

Caută cartea *Sperm Wars* a lui Robin Baker pe Amazon: http://amzn.to/P22EA9

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"

NEUROANATOMIA IUBIRII

sau

cum urlă hormonii în noi

"Le poți avea pe toate, dar nu e ușor."
(Helen Fisher)

Așa cum am menționat, știința modernă a disecat până la nivel hormonal iubirea inferioară, instinctul reproductiv al speciei care ne face să ne îndrăgostim și să confundăm stările noastre emoționale, provocate de hormoni, cu iubirea adevărată.

Așa cum spunea și Schopenhauer, specia noastră (ca, de altfel, orice specie) are niște arme extrem de puternice pentru a ne face să credem că, atunci când suntem atrași și îndrăgostiți de o altă persoană, urmărim un interes personal când de fapt, dimpotrivă, este urmărit și mai mult doar interesul speciei, în dauna individualității noastre.

De ce are Cupidon săgețile otrăvite și ce reprezintă această otravă?

Dacă ar fi să rezumăm munca lui Helen Fisher în 3 rânduri, astea ar fi:

➡ atracție sexuală (testosteron și estrogen)
➡ îndrăgostire (dopamină, serotonină și adrenalină)

➡ atașament și cuplu (oxitocină și vasopresină)

Hai să le luăm pe rând.

Atracția sexuală

Scanările de creier au arătat că atracția sexuală la bărbați și femei activează aceleași zone din creier.

Există totuși o diferență majoră și anume: la bărbați sunt foarte activați centrii vizuali, deci bărbații sunt atrași și excitați de ceea ce văd.

La femei s-au activat centrii memoriei, deci femeile sunt atrase de comportamentul, istoria și reputația bărbatului.

Acest lucru confirmă o teorie binecunoscută că bărbații sunt atrași de fizic, iar femeile de trăsături de caracter și personalitate.

Așadar, pentru a crea atracția sexuală, fiecare sex are nevoie de câteva avantaje.

Bărbații:
➡ preselectați de alte femei (sunt doriți și de alte femei)
➡ expresivitate emoțională (arată că au sentimente și emoții)
➡ protectori ai tribului (pot să îi protejeze pe cei apropiați)
➡ lideri (alfa)

Femei:
➡ vârsta
➡ starea de sănătate

➡ indicatorul de fitness și structură fizică
➡ frumusețea chipului

Dacă ar fi să aleg cel mai important aspect pentru atractivitatea bărbatului ar fi abilitatea de a fi alfa în grup (lider), iar pentru femeie, indicatorul de fitness.

Așadar, bărbații trebuie să își dezvolte personalitatea, iar femeile să facă sport și sexul din abundență este asigurat. ☺

Astfel, prima etapă din ritual este atracția sexuală pură. Ceea ce se numește "dragoste la prima vedere". Cuvântul dragoste aici este în plus. Corect ar fi atracție sexuală la prima vedere. La prima vedere nu am cum să cunosc caracterul unui om, personalitatea lui, dacă voi avea parte de fericire sau nu alături de această persoană, ce să mai vorbim de iubire, respect și alte forme mai complexe de trăiri și sentimente.

La prima vedere însă, pot să îți spun dacă aș face sex cu tine.

Testosteronul (hormon sexual masculin) și estrogenul (echivalentul lui feminin) cresc în secreție în momentul în care suntem alături de o persoană de care suntem atrași sexual și crește excitația sexuală.

Dacă ne-am rezuma doar la acești doi hormoni, întreaga lume ar fi un uriaș film porno în care toată lumea ar face sex, permanent.

Totuși, specia are o inteligență a ei și am muri toți de epuizare și nu am construi nimic, dacă toată ziua am face sex.

Și atunci, pentru binele speciei, au fost aruncați alți 3 hormoni în luptă.

Îndrăgostirea (romantismul)

Dacă am răspunde impulsului de atracție sexuală de fiecare dată când îl simțim, așa cum am spus, probabil am muri de epuizare sexuală.

Și atunci e nevoie ca un bărbat și o femeie să își concentreze atenția unul pe celălalt o perioadă suficient de lungă pentru a putea lega o relație și astfel să se creeze posibilitatea apariției copiilor.

Adrenalina: în prima etapă a îndrăgostirii crește nivelul de adrenalină din corp, când simți că inima bate mai repede, ai fluturi în stomac și lumea îți este întoarsă pe dos.

Dopamina: acest hormon joacă un rol important în partea cea mai primitivă a creierului nostru, cea de dorință și recompensă, stârnește imaginația și plăcerile legate de persoana de care suntem îndrăgostiți. Efectul este același ca și la consumul de cocaină!

Serotonina: hormon reponsabil de starea de fericire și senzația de bine. Cantități importante din acest hormon sunt eliberate când suntem îndrăgostiți, așadar, se creează un efect de dependență între persoana de care suntem îndrăgostiți și starea noastră de fericire.

Cocktailul acesta hormonal este ceea ce majoritatea oamenilor numesc iubire și aleargă după ea ca după fericirea ultimă și cea mai mare posibilă.

Corpul nostru nu poate secreta acești hormoni permanent, pentru perioade lungi de timp și, de aceea se spune că "iubirea dispare după o vreme", că îndrăgostirea, pasiunea dispar după 6-18 luni și că relațiile mor.

În naivitatea lor, mulți oameni cred că acest gen de trăiri emoționale sunt iubirea ce trebuie trăită permanent împreună cu o persoană și, imediat ce nu mai simt acest amestec emoțional fug, în căutarea următoarei persoane ce le va face să simtă aceste emoții pentru o perioadă de timp doar pentru ca, după o vreme, "iubirea" să dispară din nou, în mod natural.

Cum să te îndrăgostești:

1) Găsește o persoană străină care ți se pare ok la prima vedere.

2) Povestiți detalii din viața voastră timp de 30 de minute.

3) Priviți-vă în ochi fără să vorbiți 4 minute.

Și… GATA. Sunteți îndrăgostiți ☺

Specia nu se oprește însă aici. Mai are un as în mânecă.

Atașamentul

Oxitocina și vasopresina. Vasopresina s-a descoperit că este responsabilă cu dorința omului de face sex, mai mult decât e necesar, pentru reproducere.

Și acum, doamnelor și domnilor, vă prezint regina hormonilor în relațiile de cuplu: oxitocina. Oxitocina este eliberată în cantități mari în timpul orgasmului sexu-

al însă, mai mult decât atât, ea este responsabilă de orgasmul sexual.

Se mai numește și "hormonul afecțiunii" și se declanșează în timpul atingerilor.

Dacă în cantități limitate oxitocina te face să vrei să te îmbrățișezi și te săruți cu partenera sau partenerul, atingerile declanșează un efect de cascadă făcând ca oxitocina să crească de 4 ori la bărbați, iar la femei să inunde efectiv creierul, declanșând hormonii sexuali la ambii parteneri și capacitatea de a avea orgasm.

Există și foarte multe efecte benefice pentru sănătate pe care le aduce oxitocina însă acum nu este important pentru subiectul nostru, poți să citești despre asta foarte mult pe internet.

Acest hormon este responsabil pentru relațiile de lungă durată și este considerat "drogul iubirii". De aceea, la o despărțire după o relație de lungă durată, oamenii suferă un sevraj la fel ca un alcoolic sau drogat când nu mai folosesc substanțele de care sunt dependenți.

Oxitocina creează dependență și mulți oameni se împacă, chiar dacă relațiile lor nu au viitor, tocmai pentru că este foarte dureros să depășească această dependență și acest atașament.

Dilema

Așadar, mama natură își face treaba și are grijă ca un bărbat și o femeie să treacă prin toate aceste stări pentru a face un copil și apoi pentru a-l crește.

Totuși, pe măsură ce timpul trece, secrețiile din toți acești hormoni încep să scadă.

Pe măsură ce oxitocina și atașamentul rămân singurele prezente într-o relație de cuplu, devine tot mai apăsător sentimentul că lipsește ceva.

Acel ceva este atracția sexuală și iubirea romantică.

Și acum, dilema.

În mod natural, biologic, suntem construiți ca după drumul de câțiva ani parcurs alături de un partener să nu mai simțim atracție și îndrăgostire față de el, ci doar atașament care, pentru mulți, este plictisitor. Atașament găsim și între un frate și o soră, sau părinți și copii.

Ce te faci când pentru partenerul tău simți doar atașament familial însă, într-o zi, simți atracție și îndrăgostire față de o altă persoană?

Oamenii vor să simtă atracție și îndrăgostire însă ce ne facem dacă biologia noastră nu ne permite să simțim atracție și îndrăgostire pentru tot restul vieții față de o singură persoană?

Dăm curs unei noi aventuri, relații și călătorii sau încercăm să reînviem pasiunea?

Eu în momentul ăsta am o relație în care mă simt foarte fericit și împlinit. Relația are 18 luni vechime.

Având toată această informație, încerc să folosesc câteva trucuri care până acum au funcționat și păs-

trează relația dintre noi vie, atracția și sexualitatea prezentă alături de sentimentul plăcut al unei relații serioase și de durată.

Am să îți spun câteva lucruri care pe noi ne ajută ca, deocamdată, să nu căutăm în alte părți lucrurile de care avem nevoie.

(1) Un truc super șmecher pe care îl știm de la Marius Simion e că nu dormim 7 nopți pe săptămână împreună. La începutul relației i-am explicat iubitei cum stă treaba cu oxitocina și că în relația precedentă, după 3 ani, am ajuns într-o zi să stau în brațe cu iubita mea fără să avem vreo dorință sexuală nemaipomenită și pentru prima oară atunci am realizat că probabil așa se culcă pensionarii.

Pentru a nu intra în aceeași situație sau cel puțin nu repede, un truc este să dormi separat. Există beneficii, pe lângă odihna mai bună și o distanță care te face să îți fie dor de partanerul tău de cuplu, iar senzația este foarte fainã. În cazul nostru, punem cele 7 zile ale săptămânii pe bilețele și duminică seara extragem 3 nopți pe care le vom petrece împreună, în care probabil vom face și dragoste. Se întâmplă să facem dragoste și în afara acestor seri și la fel se întâmplă doar să dormim împreună în unele din serile ce au ieșit la extragere.

Ideea e că sexul a devenit din ce în ce mai bun cu timpul și încă nu se văd la orizont urme de lipsă de excitație și dorință. Timpul ne va spune cât de bună este tehnica.

(2) Din anii trecuți, când studiam seducție pe pâine, știu că atunci când duci o femeie într-o excursie, mintea și starea ei emoțională suferă o transformare, iar dorința ei sexuală trece prin tavan. Mă folosesc de orice ocazie pot să îmi duc iubita în excursii și să ne injectăm o doză sănătoasă de dopamină, serotonină, adrenalină, testosteron și estrogen. Mama natură este cel mai bun aliat al nostru la capitolul sexualitate și diversitate. Tehnica asta cred că nu își epuizează resursele niciodată. Dacă vrei să uiți de o ceartă, să reînvii flacăra pasiunii sau, pur și simplu, să ai o experiență minunată cu persoana iubită, nimic nu e mai potrivit ca o ieșire în natură.

Un concediu pe an este mult prea puțin pentru orice relație. Cred că un weekend pe lună cel puțin ar trebui să fie dedicat unei excursii.

(3) Menținerea în formă, permanent, este obligatorie, oricât de veche este relația. Nimic nu omoară mai rapid atracția și pasiunea dintre un bărbat și o femeie decât un bărbat cu burtă ce bea bere și se uită la meci cu ciorapii murdari, aruncați neglijent pe jos și o femeie care uită să își mai facă unghiile, să poarte o pereche de chiloței sexy sau uită adresa de la sala de sport. Mulți cred că, odată ce sunt într-o relație au bilet de voie să adoarmă în zona de confort când, de fapt, e invers. O relație trebuie să te facă să fii cea mai bună variantă a ta.

Temă

(1) Urmărește cele două discursuri cu Helen Fisher de pe TedTalks. Au subtitrare în limba română:

Creierul îndrăgostit: http://www.ted.com/talks/helen_fisher_studies_the_brain_in_love.html

De ce înșelăm: http://www.ted.com/talks/helen_fisher_tells_us_why_we_love_cheat.html

(2) Caută cărțile scrise de Helen Fisher.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!**"*

CINE ESTE CUPIDON

și

de ce să-l facem animalul nostru de casă

"Să faci sex înseamnă să dai picioare în fund morții în timp ce cânți un cântecel vesel." (Charles Bukowski)

Cupidon este un stăpân crud atunci când nu este un animal docil de casă.

Cupidon este întruchiparea instinctului speciei, instinctul sexual.

Cea mai mare dramă umană se naște pentru că fiecare om trăiește, în același timp, două lucruri total opuse care îl sfâșie.

O dată trăiește emoțiile atracției sexuale, ale îndrăgostirii, care îi provoacă un anumit gen de emoții și trăiri, emoții care au o durată limitată de viață, care declanșează anumiți hormoni despre care am vorbit la neuroantomia îndrăgostirii. Îndrăgostirea este un miraj, o hipnotizare temporară pe care mama natură o folosește pentru a ne crea impresia că tot ceea ce contează este să te unești cu persoana de care ești îndrăgostit.

A doua oară, în același timp cu îndrăgostirea, omul trăiește și iubirea. Iubirea este mai degrabă o stare

sufletească decât o emoție și este total opusă îndrăgostirii. Dacă în îndrăgostire ești extrem de egoist și interesat (sexual și economic), în iubire ești extrem de altruist, oferind necondiționat tot ce ai tu mai bun fără să aștepți nimic în schimb.

Drama umană se naște atunci când trăim aceste două extreme în același timp.

Exemplul care ilustrează perfect această dramă este atunci când o persoană ucide ființa iubită.

Cum poți să iubești și să ucizi în cel mai barbar mod cu putință ființa iubită? Crimele din pasiunea sunt printre cele mai urâte. Cu cuțitul, cu mâinile goale și în multe alte feluri în care criminalul probabil nu ar putea ucide niciun animal.

Am dat un exemplu extrem însă dramele sunt foarte diversificate.

Din cauza îndrăgostirii doi oameni se căsătoresc și fac copii, apoi când emoțiile au dispărut se uită unul la altul cu dispreț și nu înțeleg ce i-a adus împreună. Divorțează, pierd tot ce au construit precum și ani din viața lor. Lasă copii fără educație și sprijin.

Cupidon reprezintă îndrăgostirea.

Cu toate că în aceste rânduri de început am schițat un portret negativ al îndrăgostirii, am făcut-o ca să înțelegem de unde vin toate dramele iubirii.

Nu iubirea provoacă suferința, ci emoțiile îndrăgostirii în timp ce simți și iubirea.

Îndrăgostirea este extraordinară cât timp o înțelegi și o trăiești fără să creezi suferință și dramă în viața ta și a altora.

Sexul este minunat, emoțiile îndrăgostirii îți dau puteri cum nimic în lumea asta nu îți poate da. Persoana de care ești îndrăgostit este o muză pentru tine, te face să urci munți pe care nu credeai că îi poți urca și te face să călătorești în colțuri ale lumii în care nu credeai că vei ajunge vreodată.

Observi cum îndrăgostirea poate fi binecuvântare și blestem?

Te poate motiva să cucerești lumea sau te poate distruge într-o clipă.

De aceea, această carte este necesară. Pentru a ajuta cât mai multă lume să trăiască îndrăgostirea fără să mai simtă sau să provoace suferința.

În iubire nu există suferință. Ea se află doar în îndrăgostire. Vei trăi o iubire aproape de perfecțiune când vei învăța să îl dresezi pe Cupidon.

Arta seducției și arta iubirii

Îndrăgostirea este o știință, o artă care te ajută să stăpânești situația atunci când te îndrăgostești și te ajută să menții o relație de cuplu fericită pe termen lung. Această artă se numește arta seducției.

Iubirea este și ea o artă și o știință care te ajută să înțelegi, să trăiești și să îți stăpânești iubirea din suflet. Această artă se numește spiritualitate.

Diferența între seducție și spiritualitate este mare însă un om evoluat le îmbină pe ambele.

Dacă iubești doar cu iubire spirituală, ești un frustrat sexual.

Oamenii au nevoie de sex, iar orgasmul sexual te face pentru câteva secunde să fii în stare transpersonală.

La naștere, la moarte și la orgasmul sexual suntem în stare transpersonală, acea stare la care ajung doar cei care meditează intens.

Așadar, orice om de pe pământ care are orgasm pentru câteva secunde, cunoaște o foarte înaltă formă de spiritualitate, pentru că acea stare în care orice gând dispare este o stare pe care o caută cei mai înalți maeștri spirituali prin mediație.

Oamenii au nevoie și de iubire.

Omul care face doar sex fără să implice sufletul și spiritul său, este mai josnic decât un animal. Este doar o bucată de carne și vei vedea că, oricât de mult sex faci, dacă nu este implicat sufletul, este la fel ca alcoolismul, dependența de droguri, mâncarea sau jocurile pe calculator: o risipă de energie, sănătate și viață.

Urmează lecții în care te voi învăța cum să faci față emoțiilor îndrăgostirii și, în același timp, să cauți în tine iubirea și să o cultivi.

Aș vrea să observi diferența de nuanță.

În atracție sexuală, îndrăgostire, reprezentată de Cupidon, căutăm lumea exterioară. Căutăm reciprocita-

tea, căutăm să ne satisfacem nevoile, căutăm să facem sex.

În iubire, nimic nu este în afara noastră. Singura iubire care există este în noi. Vom aprofunda asta în lecția despre iubirea adevărată și te voi învăța cum să ai tot timpul rezervoarele pline de iubire.

Ilustrarea lui Cupidon

"Săgeata ucigătoare, orbirea și aripile, sînt atributele lui Cupidon. Cea din urmă semnifică inconstanța, care, de regulă, însoțește deziluzia ce urmează posesiei. Pentru că, de exemplu, dragostea (n.a îndrăgostirea, latura inferioară ilustrată de Cupidon) este bazată pe o iluzie și reprezintă doar ceea ce se află în avantajul speciei, dar care este prezentată ca și cum ar fi în avantajul individualului, iar această iluzie va dispărea în mod necesar și imediat în momentul în care scopul speciei a fost atins. Spiritul speciilor, care, pentru moment a dobîndit în posesia sa individualul, acum îl va elibera din nou. Pustiit de spirit, el revine la starea sa originală, limitându-se la puținele sale dorințe. Este destul de surprins să descopere că, după toate încercările sale, nobile, eroice, aproape fără sfîrșit, ghidate doar pentru a atinge propriile sale plăceri, el a obținut atît de puțin și, contrar tuturor așteptărilor sale va afla că nu este cu nimic mai fericit decît a fost înainte. În cele din urmă, va constata că n-a fost nimic altceva decît un biet neghiob ce a fost dus de nas de voința speciilor." (Arthur Schopenhauer)

După orgasm, omul își revine parcă dintr-o magie "la fel cum cîntecul unei păsări se va stinge curînd ce ouăle sale au fost depuse deja în cuibul iubirii."

Până acum, cred că ți-ai dat seama deja cine este Cupidon.

Așa cum înțelepciunea milenară a oamenilor a reușit de mult să afle, Cupidon întruchipează perfect dragostea inferioară, instinctul speciei de a procrea și de a duce genele mai departe în noi indivizi, mai evoluați și mai capabili.

Unul dintre oamenii pe care îi admir enorm este filozoful german Arthur Schopenhauer.

A reușit, doar cu ajutorul minții lui geniale, să descrie cu lux de amănunte multe aspecte din natura umană și a descris cu acuratețe de chirurg aspecte psihologice ale omului pe care știința modernă de-abia acum se chinuie să le descrie și să le descopere. Am învățat mai multe despre psihologia omului de la Schopenahuer decât din 80% dintre cărțile de psihologie citite.

Evident, iubirea a ocupat un aspect important în lucrările lui Schopenhauer.

Totuși, pentru că vorbim de Cupidon, vei observa că, la fel ca și Helen Fisher, Schopenhauer dă numele general de 'iubire' îndrăgostirii și descrie doar iubirea inferioară (îndrăgostirea).

Unul dintre citatele care explică esența iubirii văzute de Schopenhauer este o definiție foarte exactă a lui Cupidon:

"Fiecare dragoste, așa cum se ivește, apare a fi izvorînd în întregime din instinctul sexual,
➡ *astfel încît, unii vor considera că va ocupa constant jumătate dintre capacitățile și gândurile celor mai tineri membri ai umanității și că este scopul final aproape al fiecăruia dintre eforturile omenești;*
➡ *că influențează nefavorabil cele mai importante acțiuni;*
➡ *că perturbă frecvent pînă și cele mai serioase ocupații;*
➡ *că, uneori, este deranjantă pentru o anumită vreme, chiar și pentru cele mai mari dintre spirite;*
➡ *că nu-i este teamă să întrerupă tranzacțiile de stat sau investigațiile în care sunt implicați oamenii învățați;*
➡ *că știe cum să înrâurească alcătuirea scrisorilor de dragoste, manuscrisele filosofice și pliantele ministeriale;*
➡ *că știe, la fel de bine, cum să anticipeze acțiunile cele mai complicate și situațiile cele mai extreme;*
➡ *să dizolve cele mai importante relații;*
➡ *să rupă cele mai strînse legături;*
➡ *că viața, sănătatea, bogăția, rangul și fericirea sunt sacrificate de dragul ei;*
➡ *că face dintr-un om care, de altfel, este unul onest, un perfid și dintr-un om ce a fost pînă acum credincios, un trădător și că, totodată, apare ca un demon ostil al cărui obiectiv este de-a răsturna totul, de-a aduce confuzie și neliniște pretutindeni acolo unde poate ajunge.*

Dacă toate acestea sunt luate în considerare, vor fi suficiente rațiuni ca cineva să se întrebe: "La ce bun tot acest zgomot? Toate aceste complicații, furtuni, suferințe și dorințe? De ce ar trebui ca aceste nimicuri să joace o parte atât de importantă, să creeze atâta dezordine și confuzie în viața ordonată a umanității?" Dar, pentru in-

vestigatorul zelos în spiritul adevărului, răspunsul va fi relevat gradual; nu este vorba despre câteva nimicuri, este vorba despre o atitudine."

Dacă fiecare individ ar fi liber de instinctul speciei, lumea nu ar mai procrea, iar specia ar muri.

Ceea ce spune Schopenhauer este că suntem păcăliți de Cupidon și de instinctul speciei noastre să credem că avem vreun avantaj personal, ca ființe individuale, din această iubire inferioară când, de fapt, este servit doar instinctul speciei.

Câți ani de zile de efort, resurse, suferințe și chin sunt necesare pentru a face un copil, a-l crește și a-l educa? Dar mai mulți? Și totuși, specia reușește să ne facă să simțim fericire și bucurie în momentul în care avem copii.

Hai totuși să te întreb acum, unde e bucuria când nu poți să îți hrănești propriii copii? Unde e bucuria când nu le poți oferi educația necesară sau îi vezi întinzând mâna după ceva ce nu îți permiți să le oferi?

"Facem copii și apoi vedem noi" este mentalitatea care pune capăt șanselor tale și ale copiilor tăi de a fi fericiți în această viață.

Și toate astea pentru că nu folosești cea mai avansată unealtă pe care o ai la dispoziție. Mintea ta rațională.

Arthur Schopenhauer, din nou, genial:

"Îndrăgostiții sunt chinuiți de dorința unei uniri efective, de-a întrupa jumătățile lor într-o singură ființă

și de-a trăi așa mai departe, pentru întreaga lor viață; și această năzuință fierbinte este complet împlinită prin copilul ce se va naște din văpaia aprinsă de dorințele lor, în care sunt moștenite calitățile transmise de cei doi combinate și unite într-o singură ființă, doar pentru ca existența speciei să fie continuată.

Ei sunt atît de orbiți de această iluzie, încît de îndată ce voința speciei este realizată, iluzia se va spulbera, lăsînd în locul său un tovarăș nesuferit de viață. Plecând de aici, devine evident de ce adesea vom vedea bărbați foarte inteligenți și distinși, căsătoriți cu zmeoaice și diavolite și de ce nu putem înțelege în niciun chip cum de este posibil ca ei să facă o asemenea alegere. De aceea, anticii reprezentau zeul Amor orb. De fapt, este posibil ca un îndrăgostit să recunoască în mod clar și să fie dureros de conștient de defectele respingătoare din natura și caracterul iubitei sale, ce, așa cum apar, îi promit o viață de mizerie - și totuși asta nu va reuși să-l înspăimînte:

Nu mă întreb și nici că-mi pasă
De azi vinovăția inimii te-apasă
Pentru că tot ce știu e doar că te iubesc
Indiferent mi-e șiretlicul ce-l urzești."

Așa cum am spus la început, scopul meu nu este să îți tai pofta de a face copii.

Scopul meu este să îți dezvălui o nouă lume. O lume în care poți să trăiești forme ale iubirii, despre care doar ai auzit poate în povești și teorii, o iubire ce este foarte aproape și la îndemâna ta.

Trăind această iubire, vei avea acces la comoara ta interioară, vei fi o persoană care va deveni bogată și material și spiritual, într-un timp scurt, vei avea puterea și resursele de a face foarte mulți oameni fericiți și DA, vei face sex din plăcere, te vei îndrăgosti, vei face copii într-un mod inteligent, vei avea familie și te vei căsători însă de data asta nu pentru că a tras Cupidon niște săgeți în tine și tu ești un animal mânat de insctinct.

De data asta, tu vei fi zeul sau zeița, iar Cupidon va fi în lesă, animalul tău de companie.

De asta e important să îl facem pe Cupidon animalul nostru de companie, pentru a prelua controlul asupra vieții noastre, asupra destinului nostru. Pentru a deveni ceea ce avem potențialul să devenim și să nu fim doar o oaie inconștientă din turma speciei noastre.

Scopul cărții:

➡ să trăiești iubirea superioară lipsită de suferință, nu DOAR cea inferioară din care suferința este nelipsită

➡ să evoluezi ca persoană

➡ să faci copii și să adopți copii însă într-un mod inteligent; dacă ești sărac și faci copii, te arunci și pe tine și pe ei într-o suferință enormă și inutilă doar pentru că ai fost sclavul speciei

➡ să te elibereazi de otrava lui Cupidon și să dai un nou sens vieții tale, să trăiești un alt stil de viață; să devii o persoană fericită și împlinită.

Vreau să fii o ființă umană ce trăiește conștient, cu ochii deschiși, nu doar un animal condus de instincte. Vreau să fii o ființă care face mândră specia umană.

Știu că sună filozofic dar scopurile nobile ne fac să trăim la potențialul nostru adevărat.

Toți vom simți îndrăgostirea, e inevitabil

Problema e însă că pentru 6-18 luni de emoții, hormoni și trăiri sufletești ne amanetăm 10-15 sau 75 de ani de viață.

Când te căsătorești bazat pe emoțiile îndrăgostirii după 2 ani ai doi oameni care se uită unul la altul și spun: "ce dracu am văzut la ăsta?"

Divorțuri costisitoare, muncă de ani de zile năruită, alcoolism, depresie, copii nefericiți, un preț uriaș pentru o emoție care vine pleacă și lasă scrum în urmă.

Se poate ca îndrăgostirea să vină la pachet cu compatibilitatea despre care vom vorbi mai târziu un pic.

Atunci șansele sunt mari ca după ce se sting emoțiile specifice îndrăgostirii să se nască ceva extraordinar: iubire autentică, parteneriat, prietenie și pe lângă astea, atracția și sexul să fie un motor extraordinar al relației de iubire. E nevoie însă un pic de muncă și educație.

Să alergi doar după emoțiile îndrăgostirii este cel mai retardat stil de viață posibil pentru că te vei trezi tot timpul înapoi de unde ai plecat: plictisit și căutând din nou emoția, ca un drogat.

Poți să simți emoțiile pasiunii și ale îndrăgostirii, fluturi în stomac și nepăsare față de tot în afară de ființa iubită cu același partener la nesfârșit?

Întrebarea mea este… AI NEVOIE?

E clar că nu poți să simți pentru partanerul tău cu care ești de 10 ani emoția pe care o simți la prima întâlnire cu o persoană necunoscută.

Diversitatea este necesară pentru noi toți, dar întrebarea e, oare ce simți cu partenerul de 10 ani e mai bun sau nu decât ce simți ieșind tot timpul la noi întâlniri și noi oameni în viața ta cu care după una, trei sau cinci întâlniri ajungi la sex, la o relație superficială și apoi la despărțire, doar ca să te trezești după șase luni, un an sau zece că ești mai involuat și nefericit decât erai înainte de relație.

Să nu mă înțelegi greșit.

Iubesc arta seducției și am să mor studiind-o.

Acum am o relație minunată însă, în același timp, am 32 de ani.

Dacă ai 16 sau 20 de ani, nu am să îți spun să te căsătorești și să faci copii, ci am să îți spun să experimentezi.

Dacă ai 50 de ani și ești după divorț sau o relație eșuată, am să îți zic din nou să te bucuri de burlăcie, să te îmbraci după sfaturile unui stilist și să rupi gâtul celor mai sexy femei sau bărbați, după caz, care există în raza ta de acțiune.

Ceea ce vreau să spun e că pierzi enorm dacă nu încerci relații pe termen lung pentru că nu mai simți acele emoții inițiale ale îndrăgostirii.

Vestea bună e că îl poți păcăli pe Cupidon și poți să trăiești o atracție, o pasiune erotică ce poate dura ani de zile, poate și o viață cu același partener.

Evident, nu am ajuns încă la 80 de ani să îți pot garanta asta însă cunosc oameni în relații de 15 sau 20 de ani în care sexul este o temă centrală a relației și orgasmele sunt multe și intense, iar amestecul de sexualitate și spiritualitate nu poate fi înlocuit de nicio aventură.

Câteva secrete la care să te gândești

(1) Stilul de viață și în felul în care îți trăiești relațiile de cuplu. Fă acele lucruri cu partenerul pe care le-ai face în perioada de îndrăgostire (6-18 luni) cu un nou partener. Mergi în excursii, schimbă-ți look-ul și stilul cel puțin odată pe an, păstrează o viață socială bogată separată de relație.

(2) Schimbarea și evoluția permanentă sunt cheia. Nu rămâne niciodată în urmă. Nimic nu este mai atrăgător sexual decât să știi că persoana iubită cu care ai o relație este în plină evoluție și că, dacă s-ar despărți de tine, nu ar fi sfârșitul lumii pentru ea. Citește, experimentează, visează, tot timpul mai mult.

(3) E important ca partenerul să te vadă că trăiești, că ești în mișcare și debordezi de energie. Nu ai cum să fii atras sexual de o persoană negativistă ce mănâncă shaorma la 12 noaptea, în timp ce se uită la televizor.

(4) Fă sport, aranjează-te constant ca pentru prima întâlnire. Mănâncă sănătos. E important să fii SEXY.

Partenerul te-a plăcut odată, imaginează-ți că te va plăcea și mai mult dacă te menții sau chiar evoluezi la capitolul aspect fizic. Fă tot ceea ce poți fără să te forțezi exagerat și vei vedea că viața are alt gust.

Evident că sunt perioade când ești la pământ, când nu poți să fii în formă, când nu poți să ai energie și când te apucă o depresie.

Atunci vei simți cu adevărat beneficiile unei relații, când persoana iubită te strânge în brațe și te face să simți fără niciun cuvânt ce înseamnă compasiunea, consolarea și iubirea necondiționată.

Temă

Dacă ești bărbat citește www.artaseductiei.ro.

Dacă ești femeie, citește www.stilultau.com.

Tema îndrăgostirii și seducția sunt dezbătute pentru bărbați în http://carteaas2.artaseductiei.ro/.
Tema îndrăgostirii și seducția sunt dezbătute pentru femei în http://carteast2.stilultau.com/.

Pentru a trăi o iubire completă și împlinită, lipsită de suferință, va trebui să înveți să jonglezi cu latura ta inferioară și cea superioară.

Să studiezi și să aplici seducția pentru că asta este dresura lui Cupidon.

Să studiezi și să aplici spiritualitatea pentru a avea sufletul plin de iubire.

Când vei intra într-o relație cu o persoană pentru care simți emoțiile îndrăgostirii, vei ști cum să ajungi la sex, la relație și cum să te folosești de puterea lui Cupidon. Și, în același timp, nu vei suferi și nu vei provoca suferința pentru că vei putea să trăiești ca o ființă superioară, cu inima plină de iubire: atunci vei putea spune că ai descoperit IUBIREA ADEVĂRATĂ.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"

NEVOIA DE VALIDARE

sau

eu sunt, eu vreau, eu am

"Ego-ul este inamicul tău, nu prietenul tău. Ego-ul te rănește și te face să suferi. Ego-ul te face violent, supărat, gelos, competitiv. Ego-ul te face să te compari și să te simți mizerabil."
(Osho)

Ce este EGO-ul?

Ego-ul este un foarte adânc sentiment de individualism. Se mai numește și EU în psihologie și spiritualitate.

EU sunt, EU vreau, EU am.

EU sunt important, EU sunt centrul universului, EU vreau să am succes, EU vreau admirație și glorie. EU vreau iubire și atenție, bogăție și sănătate. EU vreau să trăiesc veșnic plăcerile lumii și, dacă aș avea de ales între dispariția întregii lumi sau dispariția mea, sunt șanse mari să mă aleg pe MINE.

Cu toții avem un EGO sau un EU și corpul nostru fizic este expresia de bază a acestui EGO. EGO-ul nostru

reprezintă tot ceea ce înseamnă latura noastră inferioară, apropiată de animal.

De aici provine și cuvântul egoism.

Primul mare obstacol în calea trăirii unei iubiri superioare este EGO-ul nostru. Cupidon are un aliat foarte bun în EGO și acest aliat este chiar o parte din ființa noastră.

Latura noastră inferioară nu poate să trăiască decât iubirea inferioară, atracția și îndrăgostirea.

Egoismul bun și egoismul rău

Ego-ul nu este un lucru rău dacă ne educăm în privința lui.

Carl Gustav Jung spunea că un om ar trebui să își dezvolte un ego sănătos până la jumătatea vieții și apoi să se ocupe de latura sa spirituală în cea de-a doua jumătate a vieții sale.

Ego-ul ne ajută în prima fază să supraviețuim, să obținem nevoile de bază, cum ar fi mâncarea, sexul, securitatea, lucrurile materiale necesare unui confort al vieții pentru întemeierea unei familii.

Adică primele trepte din piramida nevoilor lui Maslow. Dacă nu știi ce este această piramidă caută pe google și dă-i la imagini, vei afla imediat.

În NLP există o vorbă care spune: “Ceea ce te ajută să ajungi la un nivel de evoluție te oprește să treci la următorul”. Este un lucru perfect valabil și în cazul

ego-ului nostru. Dacă nu învățam să îl stăpânim, ne va ține în starea noastră inferioară, făcându-ne incapabili să evoluăm.

Cum se folosește Cupidon de Ego-ul nostru?

La fel cum grecii s-au folosit de calul Troian.

În războiul Troian, zidurile cetății Troia erau făcute de zei, astfel încât nimeni să nu le poată distruge decât înșiși Troienii, dar ce nebunie ar fi trebuit să îi lovească pe locuitorii cetății, astfel încât să doboare singuri zidurile ce îi protejau de dușmani?

După 10 ani de război, înțeleptul Ulise a venit cu ideea calului Troian. Un cal uriaș, ce nu încăpea pe porțile cetății a fost lăsat în fața zidurilor și toți grecii s-au urcat în corăbii și s-au făcut că se retrag.

Crezând că acest cal uriaș din lemn este un trofeu oferit în onoarea lor, Troienii s-au văzut învingători și, orbiți de mândrie și orgoliu (trăsături ale ego-ului), au spart singuri zidurile cetății pentru a băga uriașul cal în cetate.

Din cal au ieșit în timpul nopții câteva zeci de soldați greci care au semnalizat corăbiilor că se pot întoarce și au început să incendieze cetatea și să semene panică în toți locuitorii. În haosul creat, soldații greci au intrat în cetate prin porțile deschise din interior și astfel, după 10 ani de invincibilitate, Troia a fost rasă de pe fața pământului.

În războiul nostru interior dintre EGO și suflet, dintre latura noastră inferioară și cea superioară, de multe ori, noi singuri ne sabotăm și ne facem rău deschizând porțile sufletului pentru ca suferința să ne invadeze.

Cupidon știe să profite din plin de acest lucru.

Nevoia de atenție

Spune ce vrei despre mine, dar spune-mi numele corect, spun americanii. După cum știi, americanii sunt disperați după popularitate și atenție. Este o chestiune de viață și de moarte.

Când eram mic și părinții mei se certau, mă simțeam mic, neputincios și ignorat. Când, totuși, primeam puțină atenție în pauzele dintre certuri, mă simțeam iubit, în special de mama.

Astfel, am crescut și am ajuns să fiu un cerșetor de atenție pentru că pentru mine atenția era egală cu iubirea.

Am fost unul dintre cei mai vorbăreți elevi din clasa întâi până la sfârșitul facultății de psihologie. Am făcut tot timpul prostii de orice fel doar ca să atrag atenția și să îmi aud numele. Pentru un om disperat după atenție, nu contează dacă e atenție negativă sau pozitivă, atenție să fie. Mi-a luat aproape 30 de ani de viață să înțeleg că atenția nu e iubire, ci e hrană pentru EGO.

Ego-ul nostru este un mare cerșetor de atenție și doar cu maturitatea și liniștea sufletească obținută în ur-

ma experiențelor de viață ce te întăresc, îți dai seama că nu prea contează atenția cui e îndreptată spre tine.

Când suntem mai puțin evoluați, primul lucru de care avem nevoie este VALIDAREA. Când măsura propriei noastre valori nu vine din interiorul nostru sau nu este suficientă, o căutăm în exterior.

Primul lucru pe care încerc să te învăț e să nu ai nevoie de validare.

Îmi aduc aminte de relațiile mele (sau tentativele) de la început când eu aveam nevoie să știu:
➡ că sunt iubit
➡ că sunt numărul unu
➡ că sunt singurul bărbat din viața ei

Nevoia mea de validare sfârșea tot timpul relațiile. Îmi sună în minte ce am învățat de la prietenul meu ce trecuse prin asta.

"Imaginează-ți cum te-ai simți să fii acel bărbat puternic ce nu are nevoie de validare. Care nu are nevoie deloc să știe unde e femeia pe care o iubește, ce face, dacă te iubește sau nu, bărbatul care se comportă și iubește pentru cum vrea el, fără să aibă nevoie de ceva în schimb sau să se comporte într-un anume fel pentru a-l manipula pe celălalt să se comporte în alt fel."

Un om puternic nu are nevoie de validare

L-am întrebat cum pot, în mod practic, să nu mai am nevoie de validare și să se simtă asta în relație și mi-a zis:

"Nu impune niciun fel de regulă și nu permite să ți se impună reguli. Validarea de care ai nevoie este cel mai mare dușman al evoluției tale."

Primul pas a fost făcut.

Am decis ca din clipa aia, de fiecare dată când simt nevoia de validare sau sunt gelos ori nesigur, să mă întreb "Cum s-ar comporta un om împlinit care cunoaște iubirea adevărată?"

Azi am pentru tine câteva tehnici pe care să le folosești. Nu este ceva ce eu îți impun însă tu poți să judeci singur la ce nivel ești și la ce nivel îți dorești să fii în privința atitudinii și rezultatelor în viața de zi cu zi și în relațiile de iubire.

În primul rând, îți recomand filmul *"Lebăda Neagră"* (Black Swan) a lui Daren Aronofsky.

Natalie Portman joacă un rol de zile mari pentru care a luat Oscar-ul.

Este un film foarte profund psihologic și e bine să ai mintea odihnită când te uiți la el.

Așadar, în film e vorba de viața unor balerine și de baletul "Lacul lebedelor".

În baletul ăsta, o prințesă naivă, virgină și pură este transformată într-o lebădă albă și blestemul se va rupe doar când un prinț va veni și îi va mărturisi dragostea. Atunci va deveni din nou prințesă și va trăi o frumoasă poveste de iubire alături de prinț. Când apare prințul însă, în momentul când e gata să îi facă declarația

de dragoste, apare lebăda neagră, o seducătoare care nu iartă și îi fură mințile prințului care se îndrăgostește și pleacă cu lebăda neagră înainte să poată rupe blestemul.

Lebăda albă decide că doar în moarte poate găsi eliberarea și decide să se arunce de pe o stâncă și să moară, ceea ce și face.

În acest balet, balerina din rolul principal trebuie să joace perfect 2 roluri total opuse. Lebăda albă, pură, virgină și cuminte, iar apoi lebăda neagră, o seducătoare experimentată, plină de sexualitate. În film, Natalie Portman primește rolul principal însă este frigidă, virgină și la 29 de ani încă nu își cunoaște corpul și sexualitatea.

Poate interpreta perfect lebăda albă însă deloc lebăda neagră, iar tot filmul este despre lupta ei psihologică de a scoate ființa sexuală și seducătoare la suprafață pentru a putea interpreta perfect rolul. Nu îți spun ce urmează pentru că e extraordinar și merită să vezi filmul ca să vezi ce înseamnă o viață dedicată măiestriei în care îți depășești limitele zilnic și ce poți să sacrifici pentru o clipă de glorie.

O lebădă albă din care iese la suprafață o lebădă neagră

În primul rând, vreau să cădem de acord asupra unui lucru. Femeilor și bărbaților le place sexul la fel de mult. Dacă nu crezi sau nu știi asta, ești naiv. Femeile IUBESC sexul. Problema sunt bărbații care se nasc cu o problemă psihică: MITUL PURITĂȚII.

Majoritatea bărbaților văd femeile doar ca pe lebăda albă.

Majoritatea vor o femeie mai puțin experimentată sexual din teama că una experimentată îi domină. Dacă se poate și o virgină pe care să o ia de nevastă, și mai bine.

Femeile s-au prins de șmecherie și, deși vedem clar cum și bărbații și femeile își înșeală partenerii, cum mulți dintre cei căsătoriți au amanți sau amante, ne încăpățânăm să batem cu pumnul în masă și să spunem "VREAU O FEMEIE CUMINTE!"

Acest "mit al purității" de care majoritatea bărbaților sunt obsedați face ca după ani de zile de relații, bărbații părăsiți sau înșelați să plângă "Vai, cum a putut, nu i-am greșit cu nimic, bla bla".

Dacă vezi doar lebăda albă dintr-o femeie, ești pe un drum care te va duce la dezamăgire cruntă.

Notează-ți asta.

Este valabil și în cazul bărbaților. Dacă ești femeie și îți imaginezi că bărbatul tău ideal îți va fi fidel toată viața așa cum visezi tu, pregătește-te pentru dezamăgiri.

Primul lucru pe care îl înveți în psihologie e că fiecare om, femeie și bărbat, are o parte luminoasă, cu calități, puncte forte și bunătate și o latură întunecată, cu defecte, răutate și perversitate.

Dacă nu accepți ființa umană cu bune și rele, vei cădea pradă și victimă acelei laturi pe care nu o recunoști în ceilalți și în tine.

Cum să pierzi puterea în iubire

Am avut o iubită odată. La început, am fost tipul super cool care genera atracție maximă și aplica tot ce învățase în seducție, iar relația era extraordinară din toate punctele de vedere.

Iubita mea era lebădă albă. Când se dădea un tip la ea, îl respingea aproape brutal. Eu eram zeul și singurul bărbat din lume care îi făcea ochii acestei femei să lucească.

Avea un talent de a face bărbatul iubit să se simtă valorizat și unicul bărbat care contează. Lupta pentru mine și asta îmi hrănea nevoia de a fi important.

Toate astea au făcut ca în mine să crească o atracție din ce în ce mai mare. Într-o zi, devenisem dependent de dragostea ei, așa cum un drogat devine depedent de drog și alcoolicul de alcool.

În acel moment, balanța a început să se încline.

Tot ceea ce îmi făcuse ea mie, jumătate din relație, am început eu să îi fac ei în cealaltă jumătate.

Ea îmi citea mesajele din telefon și messengerul, leșina și făcea crize de gelozie, îmi impunea reguli pe care să le respect în relație și eu am acceptat tot în numele iubirii pe care o simțeam din plin.

Apoi, fără să îmi dau seama, într-o zi am făcut ceva ce nu nu credeam că voi face. M-am uitat cu cine vorbește pe net, deși nu făcusem asta în doi ani de relație. Era un tip.

În momentul ăla, în sufletul meu a fost sădit primul sâmbure de nesiguranță. Lebăda albă avea o pană neagră, care abia putea fi văzută.

Apoi, lucrurile au escaladat.

Alte discuții pe messenger cu alți tipi, provocări de tot felul și probleme în relație. După câteva luni, a urmat pentru ea un sărut în discotecă cu un alt tip, în alt oraș.

Am pus mâna pe telefon și am sunat pe cineva care avea o relație de 12 ani și care trecuse prin tot ceea ce treceam eu acum ca să îi cer sfatul.

Nu înțelegeam cum lebăda albă se poate transforma și cum penele albe și imaculate încep să devină negre.

Am primit niște răspunsuri care m-au scutit de ani de zile de suferință și am să te rog să ți le notezi pentru că te vor scuti și pe tine.

Soluții

"Toată lumea încearcă să își dovedească lor înșiși că sunt normali sau de succes prin partenerii de viață, prin copii, bani, casă, mașină, slujbă: toate lucruri exte-

rioare. Când realizezi din interior că ești în regulă, lupta încetează." (mistic Sufi)

Vorbind în continuare cu prietenul meu, am întrebat: "De ce nu mai e așa atracție ca la început în relație?"

"Pentru că, din cauza regulilor și a nevoii de validare, tu i-ai distrus ei feminitatea și ea ție masculinitatea.

O femeie are nevoie să se simtă iubită, dorită, admirată și are nevoie să danseze liberă de prejudecăți și fără teama că bărbatul ei o va judeca, pedepsi sau părăsi dacă ea își exprimă feminitatea fără teamă. Dacă ea nici măcar nu se îmbracă sexy ca să nu atragă atenția, îți dai seama că îi mutilai feminitatea. Iar ea, prin faptul că făcea crize de gelozie când tu interacționai cu alte femei, îți mutila masculinitatea."

După discuția asta mi-a picat fisa. Ca să beneficiezi de toate avantajele posibile ajută-i pe cel din jur să fie maxim din ce pot să fie.

Nu ucide feminitatea femeii tale. Când ești gelos, când o oprești să danseze cum vrea în discotecă, când îi verifici telefoanele și conversațiile de pe messenger, ucizi feminitatea femeii tale și astfel blochezi evoluția TA, a EI și a RELAȚIEI VOASTRE.

Imaginează-ți că, dacă ești iubitul ei de câțiva ani, poate o să se cenzureze pentru tine, că te iubește (încă). Însă veți plăti amândoi prețul.

Acum, ce îți spun eu se întâmplă cel mai des într-un cuplu.

Imaginează-ți acum că nu ești încă iubitul ei și manifești gelozie sau vrei să o controlezi. Orice femeie sănătoasă la cap va fugi de tine ca dracu de tămâie.

Asta fac mulți bărbați. Cunosc o femeie de câteva săptămâni sau luni și încep cu regulile și comportamentul de gelozie și control. Nu există cale mai sigură spre nefericire decât un bărbat disperat după validare.

Dacă îi impui reguli, feminitatea ei va scădea și va deveni o legumă prizonieră într-o relație și pe tine nu te va ajuta cu nimic. Dacă femeia de lângă tine nu e feminină, tu nu mai poți să fii masculin.

Așa cum ea nu își va mai exprima feminitatea, tu nu îți vei mai exprima masculinitatea.

Amândoi pierdeți.

Apoi, imaginează-ți, ce femeie pleacă de lângă un bărbat care nu-i cere nimic, o iubește și e super puternic prin atitudine și personalitate, un bărbat care e iubit de majoritatea femeilor?

Un bărbat slab se gândește "Cum să îmi imaginez iubita cu altul?" E greu când gândești cu o mentalitate sărăcăcioasă.

Când ai o femeie pe care te gândești să o legi de pat, să nu scape din ochii tăi, ești slab și e normal să fie așa.

Când ai zeci de femei care de-abia așteaptă un semn de la tine, cum te simți? Mai ești disperat că una dintre ele dansează sexy într-o discotecă?

Dacă îți imaginezi că femeia de lângă tine e doar lebăda albă, mergi și vorbește cu toți bărbații înșelați, părăsiți, divorțați și toți vor avea povești despre lebăda neagră.

Vei vedea adevărul dincolo de aparențe.

Până când nu accepți că femeia iubită de tine este și un pornostar și o mamă desăvârșită, nu accepți realitatea.

Cât timp nu accepți asta, vei alerga să pui inelul de căsătorie pe mâna lebedei albe și vei găsi în jur doar lebede negre.

Toată povestea de mai sus este valabilă și invers.

Ca femeie, nu distruge masculinitatea bărbatului tău. Lasă-l să se uite la alte femei și la filme porno. O va face oricum, ferit de tine, pentru că bărbații, când văd anumite trăsături feminine, se excită aproape instant.

Dacă va ști, însă, că tu înțelegi acest fenomen, te va respecta și nu va dori să te piardă și de aceea nu îți va arăta lipsă de respect.

Arată-i ca femeie că pui preț pe tine și nu te va da pe niciuna dintre femeile după care, din când în când, se mai uită.

Cum se exprimă nevoia de validare?

➡ telefon: te superi când nu ți se răspunde, când nu primești mesaj înapoi, dacă ai relație vrei să vezi ce se întâmplă în telefonul partenerului sau partenerei

➡ verbal: faci reproșuri oamenilor pentru că nu îți acordă atenția, timpul sau energia lor
➡ nonverbal: faci mutre, te superi, întorci spatele partenerului în pat dacă nu primești ceea ce ai nevoie
➡ comportament: începi să ai resentimente față de oamenii din jur sau de cei cu care ai relații de cuplu, începi să te răzbuni înșelând, mințind, sabotând
➡ control: ai o dorință puternică de a controla viața altor oameni
➡ dovezi: ceri permanent dovezi de iubire, atenție, afecțiune, prietenie.

Un om care este lipsit de iubire de sine, de respect de sine și de încredere în sine, are nevoie de confirmarea din exterior că este o persoană valoroasă.

Nevoia de validare te face să rămâi într-o relație de ochii lumii când, în intimitate, sunteți varză.

Nevoia de validare te face să cauți emoții inferioare în loc de iubirea superioară.

Există diferența între să nu ai nevoie de validare și lipsă de respect. Dacă își bate joc de mine, îi dau viteză.

Exercițiul cel mai simplu pe care îl poți face zilnic:

➡ nu te uita în telefonul partenerului sau pe contul de Facebook
➡ nu îl întreba unde a fost și ce a făcut decât dacă începe el să îți povestească
➡ nu încerca să îl controlezi și manipulezi pentru a se comporta cum ai vrea tu

➡ încearcă să păstrezi la minim dovezile și cererile de iubire; dacă le ceri, ele sunt din obligație, deci false.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***

CRIME SCENE • DO NOT PASS

GELOZIA ȘI PROIECȚIILE

sau

"dacă mă iubești, îmi dai parola ta de Facebook"

"Vindecarea geloziei începe când vom vedea ce este, de fapt, ea. O nemulțumire legată de propria persoană" (Joan Didion)

La fel e și cu gelozia.

Iubirea curată, necondiționată nu vine fără gelozie, ci înseamnă asumarea și gestionarea geloziei.

Nu cred că se poate vorbi despre lipsă de gelozie decât dacă ești o persoană ce nu simte nimic.

Gelozia este specifică și este cu atât mai puternică și mai sălbatică, mai violentă în acțiune, în vorbă și în gând cu cât omul este mai aproape de starea lui primară de animal. Cu cât omul este mai evoluat, cu atât el *gestionează* gelozia mai bine.

Când spun gestionează, mă refer la faptul că gelozia există la noi toți, doar că oamenii evoluați au grijă să nu rănească pe nimeni pe baza geloziei lor, fizic, emoțional și spiritual.

Când am postat titlul din acest capitol pe Facebook, prima mea reacție a fost "Oau, câtă ipocrizie!"

Plin de oameni care spuneau, citez:

"Gelozia e o trăire aflată pe treptele inferioare ale dezvoltării de sine, asemenea persoane nu merită să le ai prin prejmă, că nu ai ce învăța de la ele, servesc doar ca exemplu negativ."

"Pentru că ei, oamenii, nu cunosc iubirea! Pentru că ei, oamenii, nu știu că iubirea desăvârșită înseamnă intimitate + pasiune + angajament. Pentru că ei, oamenii, nu știu că a iubi cu adevărat pe celălalt înseamnă a-l elibera de așteptările tale."

Ce ne mai place să vorbim despre perfecțiune fiind conștienți de mediocritatea noastră…

Oamenii evoluați spiritual nu se aruncă înainte trâmbițând iubirea perfectă, lipsită de orice emoție negativă, pentru că a fi om înseamnă să și trăiești emoții negative.

Să pretinzi că ești perfect și imun la trăiri absolut umane este nesimțire, nu evoluție.

De obicei, oamenii care se laudă că nu sunt geloși au următoarele caracteristici:
➡ se masturbează, nu au relații și, în acel moment, nu simt gelozie
➡ mint
➡ sunt într-o relație în care, *în acel moment,* totul este frumos și, într-adevăr, nu există motive de gelozie.

Totuși, eu vreau să subliniez că există momente într-o relație care îți vor declanșa gelozia.

Ce faci în acele momente?

Gelozia este o trăire naturală pe care toți am avut-o, o avem și o vom avea, oricât de spirituali și evoluați vrem să fim.

La bărbați, gelozia este un macanism de protecție pentru a nu fi nevoiți să crească un copil ce nu este al lor. De aceea, studiile arată că bărbații sunt foarte deranjați de imaginea partenerei care face sex cu alt bărbat.

Femeile sunt geloase pe dovezile de afecțiune arătate de partener altei femei, deci femeia încearcă să protejeze resursele economice și afective pentru a nu fi împrăștiate de bărbat în alte părți.

Bărbații aleargă să își împrăștie genele și e de înțeles mecanismul geloziei. Să crești un copil ce nu este biologic al tău înseamnă că ți-ai ratat scopul ca individ al speciei, acela de supraviețuire și înmulțire.

Femeile au nevoie de protecție și resurse pentru a crește copiii și, de aceea, e de înțeles și la ele mecanismul geloziei. Nu vrei ca bărbatul care te-a lăsat însărcinată să aibă copii și cu alte femei, pentru că apoi trebuie să te lupți pentru resursele ce le vei avea tu și copilul sau copiii tăi. Mai bine te lupți înainte.

Evident, aceste mecanisme sunt vechi de mii sau chiar milioane de ani. La fel cum e emoția rușinii, a fricii sau alte emoții foarte vechi, însă foarte vii azi.

Ascunderea rahatului sub covor nu face decât să împută toată casa.

De crezi că nu ești gelos, înseamnă că nu te cunoști suficient de bine. E ca și când ai spune că ție nu ți-e foame sau sete pentru că ești prea evoluat pentru asta.

Acum întrebarea e, ce e important, să nu simțim gelozia deloc sau să o gestionăm bine și să nu stricăm relațiile?

Din cauza idealiștilor care predică iubirea necondiționată, dar sunt în stare să bage cuțitul în partenerul infidel, avem problemele acestea.

Cine spune că nu e deloc gelos, niciodată, MINTE DE ÎNGHEAȚĂ APELE. Dacă nu ești în perioada de îndrăgostire și atașament, atunci poți să nu fii gelos. Când ești doar atras sexual, atunci ȚI PERMIȚI să nu fii gelos.

Am avut vreo 10 luni de burlăcie între ultimele două relații serioase din viața mea.

Aveam permanent o listă de 8-9 fete cu care mă vedeam. Nu puteam să mă văd cu toate și trebuia să le aburesc cât de bine puteam ca să îmi păstrez șansele de a le vedea atunci când mi-aș fi dorit.

De toate îmi plăcea însă mă puteam ocupa de una, maxim două odată. Alergatul după fuste consumă energie…

În situația asta, nu doar că nu eram gelos, dar m-aș fi bucurat ca aceste femei să aibă și alți bărbați în viața lor care să se ocupe de ele cât timp eu nu-s disponibil.

În perioada asta eram mare avocat al maturității emoționale, al lipsei de gelozie și posesivitate, al evoluției spirituale, al iubirii liber acceptate și necondiționate.

Lucrurile se schimbă însă când ești într-o relație monogamă.

De ce intrăm în relații monogame?

Pentru că iubirea capătă o cu totul altă profunzime alături de o persoană care simți că îți este partener și te completează fizic și sexual, emoțional și mental, spiritual și vocațional.

Când depășești hormonii atracției, ai îndrăgostirii și ai atașamentului și, îți dai seama că omul de lângă tine, prin simpla lui existență, te inspiră și te face să fii un om mai bun.

Când întâlnești o astfel de persoană, sufletul-pereche, și te lași pradă trăirilor, se produce combinația dintre animal și ființa spirituală din tine, despre care vorbeam la filozofia iubirii.

Este o iubire pe care oricine ar trebui să o trăiască măcar odată în viață și atunci poate spune că a înțeles o parte din sensul acestei vieți.

În iubirea totală, care implică ființa în totalitatea ei, uneori vei fi o ființă inferioară și uneori o ființă superioară.

Ființa inferioară va fi posesivă și geloasă, egoistă și va fi interesată să își satisfacă doar nevoile proprii.

Ființa superioară va iubi necondiționat, va respecta partenerul ca om egal ca valoare, se va gândi la nevoile lui și îi va dori binele, fără să se gândească la interesele egoiste și personale.

Acum, depinde de fiecare om cât de mult poate să trăiască fiind ființă inferioară și cât ființă superioară.

Dacă trăiești ca o ființă inferioară, atunci gelozia va fi a unui om prost. Dacă trăiești ca ființă superioară, gelozia va fi a unui om inteligent.

Am să îți explic diferența dintre geloșii proști și geloșii deștepți.

Geloșii proști își fac praf viața, relațiile de cuplu, sunt permanent lipsiți de iubire, suferă enorm și sunt, până la urmă, doar niște ratați. Geloșii proști sunt cei care comit o crimă din gelozie și ajung la pușcarie pentru 15 ani, distrugându-și astfel viața pentru că nu au învățat la timp ce este gelozia și inteligența emoțională.

Geloșii inteligenți își GESTIONEAZĂ gelozia. Când simt că sămânța geloziei încolțește în sufletul lor se întorc spre ei înșiși fără să arunce cu propriile gânduri, sentimente și acțiuni spre partener. Geloșii inteligenți își pun întrebările potrivite:

➡ care sunt slăbiciunile mele acum?
➡ ce îmi lipsește și ce mă face nefericit?
➡ de ce am nevoie de validare din partea altora?
➡ ce pot să fac acum pentru a alunga emoțiile negative?
➡ cum să spun persoanei iubite ce simt, ca un om superior?

Apoi respiră adânc, se liniștesc și ies din viziună în fața vieții, a partenerului, a iubirii, transformați, învingători în lupta cu demonii interiori.

Uneori exercițiul acesta de învingere a propriilor demoni se poate desfășura și zilnic însă în urma lui vine o maturitate extraordinară și o capacitate de a nu mai lăsa niciodată gelozia să te afecteze pe tine sau pe cei dragi din viața ta.

Demonii noștri interiori și proiecția

Am să explic cât mai simplu posibil ce este proiecția: un mecanism psihologic ce îți permite să iei ceea ce se află în mintea și sufletul tău și să pui totul pe un perete ca să vezi ce se află în tine. Este foarte greu să vedem ce este în noi dacă nu proiectăm pe un perete.

Un laptop nu știe cum e filmul ce îl are pe harddisk decât dacă proiectează cu ajutorul unui proiector pe perete.

La fel și omul, dacă proiectează ce se află în el pe alt om, atunci descoperă ce se află în el, privind acel om.

Pereții pe care oamenii proiectează ceea ce este în interiorul lor sunt alți oameni.

Acum, partea distractivă.

Proiectăm pe cei din jur și lucrurile bune din noi, și atunci spunem că "admirăm un om" pentru calitățile lui dar, de fapt, admirăm calitățile ce sunt în noi, dar nu le-am explorat încă.

Sau spunem că un om "ne enervează" și nu ne plac anumite trăsături la el care, de fapt, sunt trăsăturile noastre negative ce le-am ascuns și nu le recunoaștem.

Și tot timpul va fi cineva care se crede un pic mai deștept și o să zică: "dacă nu îmi plac violatorii, înseamnă că sunt și eu violator?"

Răspunsul este DA.

Doar că mintea umană este mult mai subtilă și nu funcționează așa simplu ca să o înțelegi tu.

Ce este violul? Este un abuz. Deci ție nu îți place abuzul pe care nu îl recunoști în tine.

Întrebarea atunci este "de ce anume abuzezi în viața ta, astfel încât, atunci când vezi abuzul comis, te revolți?"

Cu toții suntem abuzatori, într-un fel sau altul. Unii abuzează de vicii, alții își chinuie trupul, iar alții chiar abuzează de alți oameni. Când privești lucrurile așa, îți dai seama că proiecția nu greșește niciodată.

Buuun. Sper că m-am făcut înțeles legat de proiecție. Acum să vedem cum proiecția și gelozia creează un amestec mortal.

Gelozia și proiecția: otravă pentru orice suflet

Eu, când eram burlac și vorbeam pe messenger sau Facebook cu o fată de care îmi plăcea, încercam să duc lucrurile spre sex. Flirtam, glumeam, făceam aluzii

sexuale, foloseam tehnici de seducție și încercam să îi intru în chiloți.

Am avut tot timpul o minte murdară. Apoi, în relație, mă cumințeam relativ, pentru că iubeam și eram fericit însă fantomele trecutului erau acolo și așteptau să mă muște de fund.

Ce crezi că s-a întâmplat când iubita mea stătea cu un tip pe Facebook, râdea și glumea și îmi spunea: "haha, ce tare e tipul ăsta!"

Mi s-a urcat tot sângele în cap.

Pentru că am proiectat propria mea minte murdară pe interacțiunea dintre băiatul ăla și iubita mea. Nu conta că erau doar prieteni, că se știau din liceu, că și el avea o relație fericită.

În mintea mea murdară, dacă un bărbat și o femeie vorbesc pe Facebook și se simt bine făcând asta, vor să facă sex.

Și am făcut un lucru deloc corect. Am luat ceea ce se afla în mintea mea murdară, comportamentele mele și le-am aruncat pe iubita mea și acest prieten al ei. Dar astea nu erau gândurile lor și nici comportamentele lor, cel puțin până la proba contrarie.

Aceștia erau DEMONII MEI INTERIORI.

Am citit pe net că un tip ce lucra în Spania era gelos pe soția sa din România. Într-o zi, venind să o viziteze, s-au certat pentru că ea vorbea cu niște oameni pe

Facebook și a omorât-o. Apoi a scris cu markerul pe piciorul ei: "Facebook".

Tipul fusese în ultimele 6 luni în Spania. Acum, pentru că știi despre proiecție, gelozie și demoni interiori, hai să facem o persupunere. De unde crezi că a avut omul ăsta atâta ură pe soția lui, atât de multă gelozie? Este posibil ca el în alea 6 luni în Spania să fi stat pe Facebook, să fi făcut sex cu alte femei și apoi să fi proiectat pe soția lui aceste lucruri?

Hai să îți spun un secret.

Când o persoană este foarte geloasă pe tine fără motive foarte bine întemeiate, este geloasă din orice, atunci sunt șanse mari ca acea persoană să aibă ea însăși gânduri de a înșela, de a face sex cu alte persoane sau posibil să fi făcut deja și proiectează pe tine sentimentele și gândurile acestea.

Eu am gânduri despre sex cu alte femei, dar pe tine te voi omorî pentru că îmi ești infidelă.

Soluții

Se poate ca partanera sau partenerul să îmi fie infidel sau infidelă?

DA.

Pot preveni asta?

NU.

Ce să fac?

În loc să îți focusezi eforturile pentru a preveni, apăra, proteja organele sexuale ale partenerului sau partenerei tale, mai bine îți controlezi tu stările emoționale. Vei câștiga mult mai mult.

Vei simți gelozia și e normal. Cât timp poți să simți foame, rușine, frică, iubire, bucurie, entuziasm, poți să simți și gelozie.

Nu trebuie să elimini gelozia, ci să o GESTIONEZI.

Asta înseamnă că te va ajuta ca și exercițiu de dezvoltare personală.

Nu strica relația, nu apărea în fața partenerei sau partenerului ca un om slab. Respiră, fă sport, elimină negativul. Dormi. Apoi discută.

Soluții:

(1) Dacă ai sentimente negative, este extrem de important să scoți otrava psihică din tine. Fără să faci absolut nicio acuzație la adresa partenerului, roagă-l să își facă 5 minute pentru o discuție și să te asculte. Spune-i exact ce simți, spune-i din ce motiv, spune-i că este legat de demonii tăi interiori care nu au legătură decât cu propria ta persoană însă te macină și în momentul ăsta simți nevoia să spui lucrul ăsta. Doar exprimarea acestor sentimente puternice negative te va ușura foarte mult. Dacă le ții în tine, vor exploda și vor face mult rău în jur, în primul rând ție și apoi persoanelor pe care le iubești.

Atenție! Când vorbești, nu acuzi, ci doar spui ce simți tu.

(2) Dacă există motive întemeiate pentru gelozie, înseamnă că partenerul tău nu are toate nevoile satisfăcute în acel moment în relație și caută altceva. E OK. Educă-ți partenerii de cuplu să vorbească cu tine despre ceea ce simt. Dacă se simt iubiți și acceptați, vor vorbi cu tine. Dacă acuzi și judeci, nu îți vor spune niciodată despre sentimentele și gândurile lor ascunse.

(3) Aplică ce te învăț în capitolul despre rezervoarele iubirii și limbajele iubirii și calitatea relației tale va crește enorm. Nu doar partenerul va fi mai fericit și nu va simți nevoia să caute în alte părți, dar, chiar dacă se uită în alte părți, tu ești la un nivel de evoluție care îți permite să privești cu detașare totul și să găsești ceva și mai bun pentru tine.

(4) Nimic nu este întâmplător și totul se întâmplă pentru binele tău. Gestionează gelozia pentru că este un curs de dezvoltare personală. Privește-te când acționezi ca ființă inferioară, mică, săracă, geloasă și când acționezi ca ființă superioară, ce nu are nevoie de validare și poate să accepte și să iubească necondiționat pentru că are deja tot ce îi trebuie în interior.

(5) Dacă partenerul tău caută în alte părți ce nu primește în relație cu tine, asta înseamnă că și tu poți face la fel. Poate partanerul actual e un bun partaner sexual, sau bun prieten, sau mergeți în excursii faine împreună. Dacă sunt anumite lucruri care vă leagă, dar relația nu vă împlinește complet, nu renunța la ceea ce vă puteți oferi unul altuia și încearcă varianta de relație multiplă în care și tu și partenerul sau partenera aveți mai multe relații în același timp. Nu tot timpul poți să

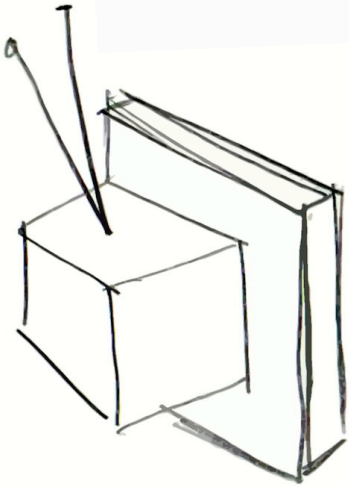
găsești totul la o singură persoană. Dacă găsești și e reciproc, fă nunta. Dacă nu, încearcă relațiile multiple.

NICIODATĂ nu e vina partenerului că tu simți gelozia. Simți gelozia pentru că ești slab în interior și asta e OK. Nimeni nu e puternic 100% din timp.

Dacă te face să te simți mai bine, eu, Pera Novacovici, de 31 de ani, am fost gelos ultima oară în ziua de 7 iulie 2012 la ora 23:16. Mi-am pus întrebările pe care le ai mai sus, mi-am înfruntat demonii și am discutat cu iubita mea despre asta.

A doua zi eram alt om, un învingător. Singura schimbare care s-a produs a fost în mine, când mi-am dat seama că latura mea superioară poate să o domine pe cea inferioară.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"



BOLILE IUBIRII

sau

când iubirea (sau lipsa ei) naște monștri

"Păsările din colivie mai pot să zboare?
Copiii abuzați mai pot să iubească?"
(Esmeralda, Nôtre Dame de Paris)

Odată cu acest capitol, începem să facem trecerea spre latura noastră superioară, spre iubirea superioară.

Dacă până acum, atracția, îndrăgostirea sunt fenomene ce țin foarte mult de hormoni, de mamiferul de noi, de perpetuarea speciei, de acum intră în joc și sufletul nostru.

Vei vedea rapid diferențele și nu uita că iubirea inferioară și cea superioară se întâmplă în același timp în noi. E important să le putem vedea separat și cum anume se îmbină pentru a putea trăi o iubire completă.

Există un mic secret al iubirii.

Ea nu există în afară. E doar înăuntru.

Dacă aștepți iubirea din exterior, tot timpul vei fi dezamăgit pentru că ești ca un cerșetor care întinde mâna după puțină iubire.

Partea bună e că, atunci când te cunoști suficient de bine, (unii mai repede, alții niciodată), descoperi că iubirea e în tine. În momentul în care începi să te iubești pe tine suficient, să te respecți. Îți dai seama la un moment dat că, odată cu succesul, rezultatele și maturitatea în viață, vine mai multă iubire decât ai nevoie.

Și atunci simți nevoia să îi iubești pe cei din jur. Poți să ajuți în mod dezinteresat, să iubești o persoană fără devierile pe care le vom descrie mai jos.

Dar, dacă nu ai iubire în tine, o să o cauți la alții. Dacă nu ți-o vor da, vei ajunge un om mic și necăjit care e supărat pe toți și pe toate. Pentru că cere prima oară ceva, în loc să ofere prima oară.

Iubirea nu e ca și banii. Iubirea, dacă o dai, nu ai mai puțină, ai MAI MULTĂ.

Ăsta e secretul...

Și, dacă nu vei reuși să iubești, în loc să mergi în sus, vei merge în jos… și ajungi la terapie sau la pușcarie sau la cimitir...

Oricum, fiecare trebuie să experiementeze pe pielea lui.

Cu toții am iubit și am fost iubiți, măcar un pic.

Când eram copii, nu am fi putut supraviețui fără mama noastră și tatăl nostru. Încă din pântecele mamei am simțit cu toții iubirea mamei, apoi la naștere, în perioada când am fost vulnerabili și neputincioși, tot ma-

ma, prin atingerea, afecțiunea și grija ei, a făcut să putem supraviețui și crește. În anii ce au venit, și tatăl a jucat un rol foarte important, iar la vârsta adolescentă, când începe revolta copiilor, se petrece ceva ciudat.

Eram obișnuiți cu mama sau/și tatăl care ne iubeau. Era o iubire necondiționată. Acel moment în copilărie, când mama te strânge în brațe și îți spune: "Te iubesc, te iubesc, TE IUBESC! Ești tot ce am mai scump pe lumea asta."

Mai târziu, a venit o vreme când ne-am îndrăgostit de o altă persoană, la școală, pe stradă sau oriunde altundeva. Și am iubit și am devenit vulnerabili. Și am suferit și am plâns, și am încercat să iubim din nou, doar pentru a suferi din nou.

Apoi ne-am închis inimile cu lacăte și am hotărât să nu mai iubim, sau oricum, să iubim doar puțin, nu mai mult decât suntem iubiți, ca să nu fim fraieri. Și am hotărât că, deși ne vom "împrumuta" celorlalți câte puțin, nu ne vom mai dărui total niciodată, pentru a nu mai suferi niciodată.

Și aici începe drama umană a iubirii.

Am participat acum câțiva ani la un workshop, unde a fost invitat una dintre cele mai mari personalități ale psihologiei transpersonale, Marc Allain Deschamps, care a vorbit din experiența sa în urma a peste 30 de ani de terapie cu oamenii a căror problemă cea mai mare era iubirea, sau mai exact, lipsa ei.

În continuare, este un scurt rezumat al patologiei iubirii, sau a "bolilor" iubirii, văzută de profesorul francez.

Iubirea oedipiană

În psihanaliză, Sigmund Freud a asociat "complexul lui Oedip" cu o perioadă din viața oricărui copil, în jurul vastei de 3-5 ani, când copilul dezvoltă o afecțiune puternică pentru părintele de sex opus, manifestând o anumită teamă și gelozie față de părintele de același sex. În mod normal, acest complex se rezolvă de la sine și nu rămân urmări.

La băieți se numește complexul lui Oedip, iar la fete complexul Electra.

Dacă însă, pe plan psihic, acest complex nu este rezolvat, la vârsta adultă, o persoană poate ajunge la această formă de iubire, iubirea oedipiană, în care, ori își caută pe cineva care să semene cu prima iubire (părintele), ori își va alege ca parteneri persoane cu o personalitate ștearsă, care nu pot concura cu imaginea perfectă a părintelui. Mai mult, nicio relație nu va fi aprofundată, aceste persoane suferind de o incapacitate de a lega relații profunde cu persoanele de sex opus.

Fiul nu poate iubi altă femeie pentru că niciuna nu se ridică la nivelul mamei, iar mama, subtil, își urăște nora, dacă totuși se ajunge la o căsnicie. Nu o deranjează însă ca fiul să aibă aventuri, pentru că ea știe că el se va întoarce la ea într-un final. Multe mame provoacă divorțuri fără să își dea seama, doar din acest impuls care vine de la un complex Oedip nerezovat.

În cazul fetelor, tatăl se ocupă de fată, este gelos, îi interzice să fie cochetă, să se aranjeze, să se rujeze și viceversa, fiica își caută tot timpul un bărbat după chipul și asemănarea tatălui, dar niciodată nu va găsi, pentru că nimeni nu e ca tata. Acești copii la viața adultă riscă să rămână fără parteneri.

Există și o poveste despre cât de periculos este acest complex dacă rămâne nerezolvat.

Un bărbat, pe care profesorul francez l-a numit "ucigașul de femei", vine de 3 ani la terapie.

Acest bărbat are un complex Oedipian nerezolvat, încă își iubește mama, inconștient, și nici o femei nu este suficient de bună pentru el.

A găsit o femeie foarte frumoasă, în Elveția, care era și foarte bogată, și s-a căsătorit cu ea. Însă, pentru că el nu putea iubi, când această femeie s-a îndrăgostit de el, acesta a început să o înșele. Și i-a spus că o înșală.

Nevasta sa a suferit un șoc foarte puternic, în urma căruia a făcut un cancer, pentru că avea sistemul imunitar foarte slăbit. Bărbatul a îngrjit-o cu foarte mult devotament, timp de 3 ani, după care femeia a murit. Părinții fetei, văzând că a avut mare grijă de ea în acei 3 ani, i-au lăsat o casă foarte mare. Întreaga casă era un muzeu, pentru că bărbatul nu atinsese nimic din multe camere de la moartea soției și erau și foarte multe poze cu soția decedată și obiecte neatinse.

Apoi, bărbatul a început o relație cu o româncă. Aceasta l-a învățat și limba română, și s-au căsătorit des-

tul de repede. Când femeia s-a îndrăgostit de el, bărbatul bineînțeles că nu a putut aprofunda relația și iubi la rândul lui, din cauza imaginii mamei, și a început o relație cu o olandeză. Când noua soție a aflat, a intrat într-o criză și a ajuns la spital. Ar fi murit, dar fratele românceі, care lucra pe un vapor, a trecut prin oraș și a luat-o de la spital. A dus-o înapoi în România și femeia a stat un an de zile într-un cărucior cu rotile. Doctorii spun că, din cauza suferinței psihice și sufletești, probabil nu își va reveni complet niciodată.

Apoi olandeza, și-a luat cele 2 fiice și s-a mutat în "casa muzeu", s-a măritat cu bărbatul și a schimbat totul în casă. Acum sunt într-o perioadă în care se ceartă des, iar acest bărbat, "ucigașul de femei", vine la terapie o dată pe săptămână la profesorul francez, care a spus că se așteaptă la o nouă dramă. Dacă aflu noutăți, am să vă țin la curent.

Ce trebuie să rețineți e că acest bărbat este un om blând și cumsecade și n-are deloc intenții rele. Ci doar un complex Oedipian nerezolvat.

Iubirea gelozie

Gelozia este unul dintre cele mai puternice sentimente umane și persoana geloasă se consideră atât de înjosită în cercul social, atât de mare e rușinea și suferința, încât ajunge să considere că are dreptul să își ucidă ființa iubită sub deviza: "Daca eu nu te pot avea, nu te va avea nimeni."

Nu cred că există formă mai egoistă decât aceasta, de a iubi pe cineva. Gelozia, ca formă a temerii de a

pierde, e foarte strâns legată de nesiguranța unei persoane de a păstra pe cineva. Știi că nu ești cel mai bun/bună și ți-e frică de altul mai bun, că o să îți ia obiectul/ființa iubirii tale.

Acești oameni sunt nebuni și asta o spune un terapeut care are pacienți de peste 30 de ani. În pușcărie, 80 la sută dintre femei sunt pentru crime pasionale, adică din gelozie. Iar bărbații care își bat și omoară femeile sunt foarte mulți.

La început poate fi flatant, poți să îți spui "mă iubește mult, de asta e gelos sau geloasă", apoi viața devine un iad. Și dacă râzi sau sfidezi o persoană geloasă, trezești o furie sălbatică în această persoană care poate ajunge să te ucidă.

Omul foarte gelos sau femeia foarte geloasă sunt maniaci, oameni nebuni, și trebuie să scapi de ei cât mai repede, dacă ești într-o relație cu o astfel de persoană.

Este vorba de marii geloși, evident, nu de micile gelozii de care toți suferim uneori.

Iubirea închisoare

Acest tip de iubire are multe forme. În copilărie, de obicei, mamele își tratează copiii cu o astfel de iubire. Dacă tatăl lipsește, mama își posedă copii, îi supraprotejează. Dacă sunt băieți, ori rămân virgini până târziu, ori fac sex cu "tot ce mișcă" însă iubirea devine o necunoscută pentru aceste persoane.

De obicei, în acest tip de iubire, mama consideră că nu a născut și este încă aceeași ființă cu copilul ei, sau

a născut, dar nu i s-a tăiat cordonul ombilical și spune "poți să te îndepărtezi un pic, dar oricum am să te trag înapoi". Poate știți mame care spun copiilor: "Vreau să știu tot timpul unde ești, ce faci, cu cine te împrietenești".

Când tatăl își supraprotejeaza fiica, este tot iubire închisoare. La fel și mama care își supraprotejeaza fiul. Poate ai văzut mamă și fiică care arată la fel pe stradă: freză, îmbrăcăminte, etc. Tot despre iubirea închisoare este vorba.

Sau într-o familie care spune: "noi suntem speciali, diferiți față de restul, noi nu primim musafiri, tu nu ai voie să îți faci prieteni sau să îi aduci acasă".

Toate acestea duc la tulburări mai târziu, când copilul, devenit adult, va găsi imposibil să iubească și să relaționeze cu persoanele de sex opus.

Iubirea murdară

Acest tip de iubire este când un bărbat și o femeie, care pretind că se iubesc, acceptă să participle la orgii sexuale, să schimbe parteneri, să facă "menage-a trois".

O poveste, care e foarte cunoscută în mediile psihologice, spune că o femeie, iubea foarte mult un bărbat, dar îl înșela cu alți doi. Cu alte cuvinte, acesta era un exemplu perfect de iubire murdară, pentru că, deși femeia pretindea, și probabil chiar îl iubea pe acest bărbat, îl înșela totuși cu alți doi.

Într-un sfârșit, nemaiputând suporta, pentru că nici nu se despărțeau, femeia insistând că ea îl iubește foarte mult, dar nu înceta relația cu ceilalți doi, bărbatul s-a sinucis, strangulându-se cu un cablu electric, în casa lor.

Femeia a venit de la lucru și l-a găsit mort, și lângă era o scrisoare în care bărbatul explica cum s-a omorât din cauza ei, iar scrisoarea se încheia cu: "Să știi că tu m-ai omorât!"

Intrând în panică, femeia a luat scrisoarea și a și-fonat-o, a aruncat-o la gunoi, apoi și-a sunat pe unul dintre cei doi bărbați și i-a spus: "Vino repede că mi-am omorât bărbatul, ajută-mă să ascundem cadavrul".

Bărbatul a venit, și-a dat seama care e situația și a chemat poliția, care, negăsind dovezi, a întrebat de ce a durat 6 ore să îi cheme, și i-a arestat pe cei doi pentru crimă. Apoi, căutând indicii, la locul sinuciderii, au găsit scrisoarea în coșul de gunoi și au spus: "Ăsta nu e caz pentru noi, ci pentru psihologi", și așa s-a ajuns la un exemplu despre consecințele iubirii murdare și vina uria-șă care încarcă mintea și sufletul persoanelor implicate, această femeie crezând în inconștient că ea l-a ucis pe bărbatul ei.

Iubirea prostituție

Această formă de iubire este relativ simplă și ti-tlul explică totul. Are loc când se oferă obiecte materiale sau favoruri pentru afecțiune, sex sau iubire. Astfel, se educă prostituția.

Totuși, experiența mea de viață și toate situațiile pe care le întâlnesc aproape zilnic, îmi spun că aceste cuvinte "prostituție", "curvă", "târfă" nu mai au ce căuta în vocabularul nostru.

Sexul este folosit ca formă de manipulare și de către cele mai fidele și respectuoase femei.

În cartea "De ce fac femeile sex: înțelegând motivația sexuală de la răzbunare la aventură (și tot ce se află între)" http://www.amazon.com/Why-Women-Have-Sex-Understanding/dp/0805088342 aflăm că femeile fac sex pentru o varietate uriașă de motive, printre care și iubirea însă, de cele mai multe ori, pentru orice alt motiv decât iubirea.

O soție care vrea termopane noi sau o excursie sau orice altceva de la bărbatul ei e foarte probabil să îi ofere favoruri sexuale.

Pentru a evita stricarea relației, pentru a nu aduce emoții negative, pentru a nu respinge și alte multe motive, femeile vor face sex.

Bărbații vor folosi orice strategie și armă din arsenalul de seducție pentru a face sex cu o femeie. Ce înseamnă atunci cuvântul prostituție?

Iubirea violentă

Deviza ei este: "Cu cât mă bate mai mult, cu atât mă iubește mai mult." În România este o mare problemă cu violența conjugală și multe femei sunt educate greșit

să creadă că, dacă bărbatul le bate, înseamnă că îi pa-să și are sentimente pentru ele.

Ce e cel mai rău este faptul că, cu cât suporți mai mult, cu atât e mai greu să te desparți; există cupluri perverse, în care ea provoacă ca să fie lovită.

Profesorul Marc Allain Dechamps spune că, după prima palmă, trebuie părăsit bărbatul care își lovește femeia. Pentru că e un obicei "și, chiar dacă timp de 7-8 zile vin scuze, cadouri, un comportament fără reproș, va lovi din nou".

Este foarte periculoasă această formă deviantă de iubire, pentru că nici femeia nu este total inocentă față de comportamentul bărbatului. În certurile de dinaainte de bătaie, ea știe cum să provoace și ce să spună în așa fel încât bărbatul să se enerveze la culme.

Iubirea narcisistă

Adică iubirea de sine. Din păcate, aceasta nu se poate vindeca. Oamenii se iubesc atât de mult pe ei, încât nu pot iubi pe altcineva. Când își aleg o altă persoană, o iubesc foarte puțin, pentru că se pot vedea ca într-o oglindă, persoana cealaltă îi admiră la maxim; dar, cu cât trece timpul, cu atât narcisistul devine mai mare și mai important, iar persoana cealaltă mai mică până e invizibilă. Trebuie să evitați astfel de oameni, pentru că ei trăiesc doar pentru ei, în permanență.

Aceștia fug când vine momentul în care trebuie să aprofundeze o relație și sunt scoase la suprafață lucruri mai puțin plăcute despre ei.

Iubirea Don Juan

Aceasta provine tot dintr-un complex Oedip sau Electra nerezolvat; bărbatul face totul până posedă o dată o femeie, apoi dispare. Deviza este: "Te-am avut, te-am lăsat".

Acest tip de iubire se manifestă la femeile care excită bărbații și apoi îi alungă.

Iubirea "Dacă…"

Părinții care își cresc copiii cu "te iubesc dacă: ești cuminte, ai note bune, vorbești frumos, ești curat" etc. Când aceste persoane ajung adulți, vor ajunge să ceară partenerilor aceleași lucru.

Te iubesc DACĂ… Acest tip de iubire se mai numește și iubirea șantaj.

Așadar, cum iubim cu adevărat?

Soluție

Piramida lui Maslow spune că există 5 trepte ale nevoilor umane. Există și variante cu 6, 7, 8 sau 9 trepte însă am să mă opresc la cea cu 5, pentru că, pentru ce avem noi nevoie, e suficient.

(1) Cea mai de jos reprezintă nevoile fiziologice: apă, mâncare somn.

(2) Apoi nevoile de securitate: casă, familie, siguranța zilei de mâine.

(3) Nevoia de iubire și de apartenență: să faci parte dintr-un grup social, să fii iubit.

(4) Nevoile stimei de sine: respect, o poziție socială bună.

(5) Nevoia de autorealizare: să ai un scop în viață, să îl realizezi.

Abia după ce acestea sunt satisfacute, o persoană poate trece la un nivel superior și poate iubi pe alții cu adevărat.

Însă, în întreaga lume, așa cum am văzut deja, există pe lângă multele "boli ale iubirii", un alt fenomen.

Din diverse motive, oamenii ajunși la vârful piramidei, nu pot face următorul pas, acela de a iubi. Am văzut cu toții oameni bogați și celebri victime ale alcoolului, drogurilor, decăderii. Sunt mulți ca ei, chiar dacă nu sunt vedete.

Sunt mulți oameni absolut normali care, odată ajunși în situația în care ar putea iubi, fac primul pas în jos:

(4) Uitarea: uită lecțiile de viață care i-au adus până în vârful piramidei, uită ce e iubirea, uită că au o viață, că trebuie să își îndeplinească visele.

(3) Apoi vine izolarea. Oamenii din jur sunt considerați răi, lipsiți de iubire și, pentru protecție, apare izolarea și singurătatea.

(2) Apoi apare autodistrugerea și delincvența, alcoolismul, drogurile, toate formele posibile de distrugere și autodistrugere, tâlhării, crime.

(1) Ultima treaptă este sinuciderea. Un act de revoltă împotriva a tot ce există și o ură atât de mare, încât se răsfrânge inclusiv asupra propriei persoane, care își ia viața.

Așadar, cu toții ajungem la un moment dat să alegem: iubirea sau căderea. Foarte puțini ajung să poată iubi. Dintre cei care cad, unii se ridică din nou, alții nu se mai ridică deloc.

Secretul iubirii (o concluzie la scurtă prelegerea despre iubire): "Ca să iubești oamenii, trebuie să îi privești așa cum ar fi dacă ar deveni cum ar vrea ei să fie, cum ar merita să devină."

Succes!

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***

ATRAGI CEEA CE EȘTI

sau

cum sunt oamenii din orașul tău?

"Cum răspunde în apă fața la față așa
răspunde inima omului inimii
omului" (Solomon, Proverbe 27:19)

O poveste, pe care am auzit-o în multe locuri și multe versiuni, spune așa:

La intrarea principală dintr-un orășel stătea un bătrân pe o bancă și toți oamenii ce intrau în oraș treceau pe lângă el. Într-o zi, un tânăr turist se oprește lângă bătrân și îl întreabă:

"Să trăiești, tataie! Zi-mi și mie, cum sunt oamenii din orașul tău?"

"Tinere", zise bătrânul, "spune-mi, te rog, cum sunt oamenii din orașul din care vii?"

"Păi, tataie, oamenii din orașul din care vin sunt răi, invidioși, caută să te sape și să te înjunghie pe la spate. E ca o junglă".

"Ei bine", spune bătrânul, "așa sunt oamenii și în orașul ăsta".

Peste o vreme un alt tânăr ajunge în orășel și, de asemenea, se oprește lângă bătrân și îi pune aceeași întrebare:

"Cum sunt oamenii din acest oraș?"

Urmează aceeași întrebare din partea bătrânului: "Dar oamenii din orașul tău cum sunt?"

"Păi în orașul meu", spuse acest tânăr, "oamenii sunt buni, sar să te ajute, te poți baza oricând pe cuvântul lor și sunt foarte sinceri."

"Ei bine", spuse bătrânul, "la fel sunt oamenii și în orașul ăsta".

Acum, vreau să întreb și eu, cum sunt oamenii din orașul tău?

În materie de relații, de prietenie și mai ales de iubire, atragem oameni care ne sunt oglinzi, iar noi suntem la fel pentru ei.

Este o lege care îmi este confirmată din nou și din nou, de fiecare om și anturajul său.

La un nivel spiritual și filozofic am putea rezuma în câteva idei relațiile dintre oameni în felul următor:

➡ oamenii din jur sunt oglinzi pentru noi, în care ne regăsim; ceea ce iubesc sau urăsc la cel de lângă mine se află în mine și omul de lângă mine mă ajută să mă cunosc mai bine;
➡ relațiile cu ceilalți oameni sunt vehicule pentru evoluția celor ce se află în relație; într-o relație, ori amplifici puterea celui de lângă tine, ori îl sabotezi;

➡ atragi ceea ce ești: "Cine se aseamănă, se adună" spune un proverb românesc genial; "Un idiot va prefera compania altui idiot, în dauna tuturor geniilor la un loc" spune filozoful Arthur Schopenhauer.

Legat de prima afirmație, tot timpul se va găsi cineva care, cu o naivitate copilărească, trântește o întrebare de genul: "Dacă nu îmi plac bețivanii, înseamnă că sunt bețivan?"

Iar primul meu răspuns e: DA!

Apoi, deși încerc să nu intru în amănunte, nu mă pot abține și încep să fac psihologie cu oamenii care au descoperit pentru prima oară în viață lor această minunăție.

Care este caracteristica alcoolicilor? Lipsa de responsabilitate, fuga de realitate, evadarea din societate, criza spirituală, slăbiciune și sensibilitate emoțională. Alcoolul e doar un medicament.

Cine urăște bețivii este un bețivan metaforic. Singura întrebare e, care este medicamentul tău? Nu e nevoie să consumi alcool ca să ai toate caracteristicile alcoolicului.

La fel este cu orice altă caracteristică. Ceea ce admiri în alții ai și tu, ceea ce urăști, de asemenea.

Acceptă și îmbrățișează oamenii de lângă tine cu bune cu rele pentru că atunci te îmbrățișezi, te accepți pe tine și cu asta începe adevărată ta evoluție, explorarea adevăratului tău potențial.

Până atunci, ești doar un om mic, cu ochelari de cal, care îi judecă pe alții și uită că atunci când arăți cu un deget spre alții ai trei degete îndreptate spre tine (arată acum cu degetul în fața ta și vei vedea că ai 3 degete spre tine).

Tot ce se întâmplă este spre binele tău

Pentru foarte mulți oameni este greu de acceptat că atrag exact ceea ce sunt.

Că orice au în viața lor, oameni, rezultate și lucruri sunt doar o reflecție a ceea ce au ei în interior.

Dacă vrei lucruri mai bune în exteriorul tău, e timpul să îmbunătățești interiorul.

Relațiile de cuplu sunt cursuri de dezvoltare personală pe steroizi.

Nimic nu te poate ajuta să evoluezi mai repede decât o relație de cuplu însă e valabil și reversul medaliei.

Nimic nu te poate distruge mai temeinic decât suferința în relația de cuplu.

O fată se plângea despre cât de imatur e iubitul ei. Cum e gelos, nu îi lasă libertate, îi face reproșuri zilnic.

Când povestea, fata părea un înger și el un drac imatur.

I-am pus întrebarea: “Te-ai întrebat oare de ce l-ai atras?”

Am aflat răspunsul peste un timp.

Ea era întreținută de el, nu făcea nimic toată ziua și se plictisea, făcându-i viața amară bărbatului.

Așadar, nivelul lor era asemănător. Se meritau unul pe altul.

În același timp, dacă ar fi învățat ceva din relaționarea lor, el poate s-ar fi maturizat, și-ar fi dezvoltat inteligența emoțională, nu ar mai fi fost gelos și ar fi făcut alegeri mai bune în materie de femei.

La fel și ea, dacă ar fi evoluat și și-ar fi găsit o activitate care să o facă fericită și împlinită, activitate care să îi aducă și o sursă de venit, poate nu ar mai fi ales bărbați după criteriul "care mă poate întreține mai bine" și astfel ar fi scăpat de scene de gelozie, reproș și învinovățire, atrăgând un bărbat mai bun, care nu ar fi întreținut-o însă i-ar fi oferit împlinire în relația de cuplu.

La 30 de ani m-a părăsit o fată cu care aveam o relație de aproape 3 ani. Am început să mă învinovățesc, să mă las chinuit de gânduri și sentimente negative.

Am intrat într-o semidepresie de 3 luni. Aș fi vrut să știu motivele pentru care s-a întâmplat tot ce s-a întâmplat, simțeam că nu aveam nicio putere să pot schimba ceva și nu înțelegeam unde am greșit.

Și atunci, am auzit, din gura unei persoane foarte înțelepte care m-a ajutat să trec peste momentul ăsta, următoarele vorbe:

"Tot ce ți se întâmplă este spre binele tău."

În următoarele luni de zile viața mea s-a schimbat radical în bine. Am slăbit 25 de kilograme, mi s-au triplat veniturile în următorul an, am început să trăiesc experiențe de viață extraordinare, după 10 luni am intrat într-o nouă relație și practic simțeam cum întreaga mea viață acum se desfășoară la un alt nivel.

"Tot ce ți se întâmplă este spre binele tău."

Aceste vorbe mi-au vindecat sufletul pentru că am înțeles că orice suferință, oricât de mare, orice lucru pe care nu îl înțeleg sau pe care nu îl controlez, se întâmplă spre binele meu viitor. Am învățat să văd lecțiile din orice întâmplare, bună sau rea și să cresc cu ajutorul lor.

Acum nimic nu mai e întâmplător, pentru că orice se întâmplă este spre binele meu.

Crede-mă când îți spun că și pentru tine e valabil.

Orice ți se întâmplă, este spre binele tău cât timp cauți în mod activ lecția de învățat din orice lucru pe care îl vezi ca pe o durere, un eșec, o mare suferință.

Ce te-a adus în acea situație? Ce ai învățat? Ce vei face data viitoare pentru a o lua pe drumul bun?

Tot ce ți se întâmplă este spre binele tău.

Regula celor mai apropiați 5 oameni din viața ta

Ăsta e alt principiu destul de controversat.

Acest principiu spune că, dacă îi iei pe cei mai apropiați 5 oameni din viața ta și faci media lor la kilograme, la sănătate, la câți bani câștigă, la stilul de viață, în general, vei observa că tu ești această medie.

Ca să crești și să evoluezi, oamenii cu care te înconjori ar trebui să fie mai evoluați decât tine și probabil trebuie să faci ceva legat de anturajul actual.

Și aici apare revolta: "Cum adică, să îmi abandonez prietenii pentru că sunt grași și săraci?"

Nu neapărat…

Dar ce poți să faci e următorul lucru: îi iei pe cei mai apropiați 5 oameni din viața ta, familie, prieteni, oricine ar fi.

Îi așezi pe toți și le spui așa:

"Eu m-am săturat de viața asta și vreau să mă schimb. Mă apuc de sport, dietă, mă pun să îmi fac educație financiară și dezvoltare personală. Nu vă oblig să faceți nimic, dar asta e decizia mea. S-ar putea să întâlnesc oameni noi în aventura mea și dacă voi nu veți face nimic pentru o viață mai bună, timpul pe care îl vom petrece împreună va fi din ce în ce mai puțin.

Nu pentru că vreau eu, ci pentru că oamenii noi pe care îi voi întâlni mă vor învăța atât de multe, încât voi petrece din ce în ce mai mult timp cu ei. E important pentru evoluția mea. Asta nu înseamnă că nu rămânem prieteni. Voi face tot ce pot să reușesc și, dacă dintre noi

cinci, eu voi reuși, mă voi întoarce și vă voi ajuta în caz că oricare dintre noi rămâne în urmă."

Karma

Se spune că ceea ce faci, bine sau rău, se va întoarce la tine sub o altă formă, tot într-un bine sau într-un rău. Legea cauzei și a efectului. "Ceea ce semeni, culegi", alt proverb genial.

Eu cred că pedeapsa și răsplata le primim în această viață și cred cu tărie în dictonul "ce ție nu-ți place, altuia nu-i face".

Dacă acum trădezi partenerul de cuplu din relația actuală, s-ar putea ca atunci când vei iubi cu adevărat o altă persoană, să te trădeze la rândul ei.

Roata se întoarce

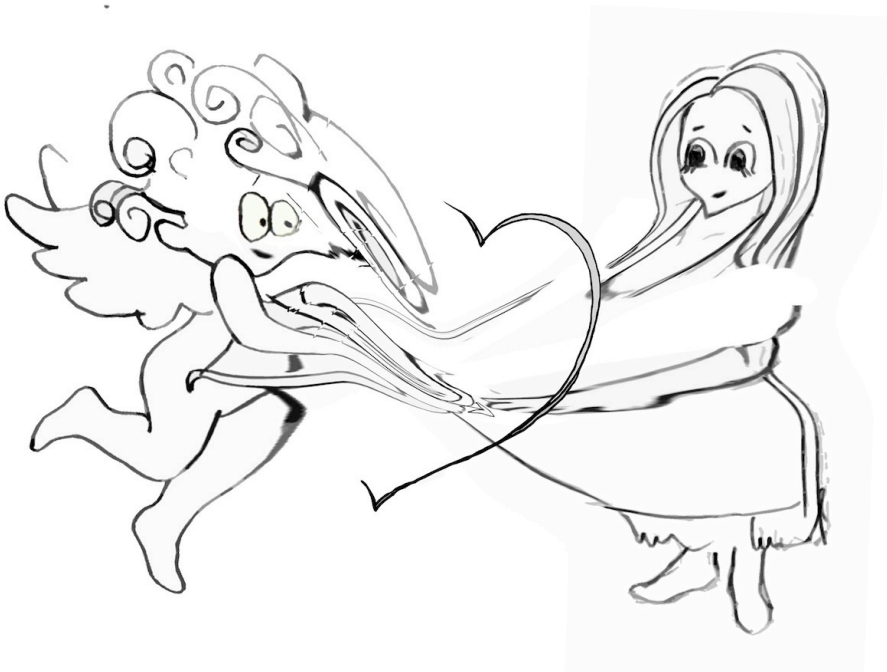
Dacă ești o persoană bună și ți se face rău, nu te îngrijora. Nu uita că tot ce ți se întâmplă e spre binele tău. Binele ce îl faci acum îți va veni pe altă cale, din altă parte.

Tu respectă legile universale. Învață permanent, evoluează permanent și păstrează-ți o inimă curajoasă care nu se teme de experiențe, ci le caută. Crescând tu, îți vei crește calitatea vieții, a oamenilor ce te înconjoară și experiențele ce le trăiești.

Nu uita niciodată: ești la fel de bun ca și partenerul tău. De aia l-ai atras. Amândoi v-ați întâlnit ca să învățați ceva unul de la altul. Unii învață și evoluează, alții nu învață și repetă.

"Cei care uită trecutul sunt condamnați să îl repete." (George Santayana)

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***



IUBIREA ADEVĂRATĂ

sau

lumea în care Cupidon nu există

Eu sunt tot ceea ce există. De aceea, în tot ce iubesc, mă iubesc și pe mine, iar singurele lucruri pe care nu le iubesc sunt doar acelea pe care nu le-am recunoscut încă în propria mea ființă."
(E. Haich)

Iubirea adevărată este pur spirituală.

Din păcate și, în același timp, și din fericire, nu suntem doar spirite.

Suntem ființe umane care, pe lângă o experiență spirituală, trăim și o experiență umană, pământească.

Indiscutabil, latura noastră superioară, cea spirituală, merită întreaga noastră atenție pe parcursul întregii noastre vieți.

Da, Cupidon cu îndrăgostirea lui, atracția sexuală, specia cu instinctul ei ne îndepărtează de propria evoluție pentru evoluția speciei.

Totuși, toți am fost îndrăgostiți și cu toții ne-am bucurat și am suferit sub săgețile lui Cupidon.

Orice om a fost îndrăgostit măcar o dată.

Îmi aduc aminte ultimea mea îndrăgostire, care este și actuala iubire.

Cunoscând deja lucrurile pe care azi le citești, am decis să profit la maxim de faptul că deja Cupidon îmi era cunoscut, precum și armele lui.

Am decis să folosesc toată puterea lui în avantajul meu.

Simțeam că pot să urc cel mai înalt munte, să cutreier pământul și oceanul în lung și în lat, neobosit, cât timp am de partea mea întreaga putere a speciei umane.

Pentru că iubita mea nu era lângă mine, fiecare oră din zi era sub vraja revederii într-o zi îndepărtată.

Munceam, făceam sport, plănuiam și trăiam viața la intensitatea ei maximă, luptând pentru iubirea mea.

Când ești îndrăgostit te simți nemuritor, atotputernic și atotștiutor, fără să devii arogant.

Este momentul perfect pentru a-ți dezvolta și atinge potențialul.

Mintea, corpul și sufletul lucrează toate în același timp deoarece specia însăși te-a înzestrat cu toate puterile și misterele ei pentru ca tu să reușești să îți duci misiunea la capăt.

Dacă ai puțină experiență de viață și ai trăit mai multe îndrăgostiri, știi că magia se va termina într-o zi.

Poate când vei face un copil cu persoana iubită, poate când rutina și monotonia vor fi consumat toată experiența voastră de îndrăgostire și hormonii s-au potolit sau poate când te desparți dintr-un accident sau o nepotrivire de caracter. Sau, poate, pentru o altă îndrăgostire.

Dacă, însă, reușești să-l îmblânzești pe Cupidon, vei folosi îndrăgostirea pentru scopul suprem: CREAȚIA.

Așa cum am mai zis, și un copil este o creație.

Trăim însă într-o lume care nu duce lipsă de copii, dar duce mare lipsă de creatori.

În psihanaliză, să folosești energia sexuală, a îndrăgostirii pentru a crea, se numește SUBLIMARE și este cea mai înaltă formă de creație umană.

Napoleon Hill: transmutarea energiei sexuale

Cartea cărților în dezvoltarea personală, lăudată de majoritatea celor care au reușit în viață pornind de la zero, este *"Think and grow rich",* a lui Napoleon Hill.

Al zecelea pas este transmutarea energiei sexuale, adică exact îmblânzirea lui Cupidon.

Sexualitatea are 3 căi de manifestare:
➡ perpetuarea speciei
➡ menținerea sănătății
➡ transformarea mediocrității în geniu, prin transmutare

Motivul pentru care foarte mulți oameni au succes pe toate planurile vieții, după vârsta de 35-40 de ani,

este că abia atunci învață că sexualitatea are și alte puteri și beneficii decât sexul și plăcerea fizică.

Omul sublimează la perfecțiune când persoana de care este îndrăgostit nu este aproape de el.

Omul îndrăgostit, care nu își poate materializa fizic iubirea, este omul care poate să dobândească puterile unui zeu între oameni.

Dacă ai persoana iubită lângă tine, energia ta se va consuma fizic și material în activități alături de ea. Sex, familie, excursii, planuri de viitor, vizite la părinți și activități de cuplu. Nimic spectaculos aici.

Omul îndrăgostit ce nu are persoana iubită lângă el, o va purta în sufletul și mintea lui, o va idealiza în Anima sau Animusul său (îți voi explica în câteva clipe ce înseamnă Anima și Animus) și, pentru o clipă în existența lui, poate deveni o ființă umană completă.

Când persoana de care ești îndrăgostit nu este lângă tine, îți permiți să îi dai calități pe care poate nu le are, pe lângă cele pe care le are și îți permiți să iei iei defecte pe care, probabil, le are.

"Vrei să cunoști lucrurile? Privește-le de aproape. Vrei să le iubești? Privește-le de departe." (Ion Luca Caragiale)

Oferindu-i o aură de perfecțiune persoanei pe care o idelizezi, permiți unei laturi din tine să devină perfectă și să îți devină aliat.

De aceea, când ești îndrăgostit, puterile tale cresc și devin aproape inumane.

Ceea ce au realizat oamenii îndrăgostiți care nu au putut să își consume iubirea fizică pe acest pământ depășește orice ar putea realiza un om care își trăiește iubirea alături de ființa iubită.

Eminescu și-a scris o bună parte a operei și și de cea mai bună calitate în timp ce era îndrăgostit de Veronica Micle și, în același timp, nu avea parte de ea. A idealizat-o și a creat lucruri extraordinare. A devenit un om complet pentru că și-a trezit sufletul pereche din el, Anima.

Napoleon Bonaparte a cucerit aproape întreaga lume inspirat de soția sa, Josephine. Declinul său a început în momentul în care a început să nu mai folosească această putere etern creatoare a îndrăgostirii.

Exemplele pot continua însă ai prins ideea.

Anima și Animus: cum căutăm în întreaga lume ceva ce avem deja în noi

Căutarea sufletului pereche și a iubirii perfecte este o temă ce ne preocupă pe noi toți. O poveste genială care se potrivește perfect aici am auzit-o la Anca Munteanu. Pe scurt, în timpuri foarte îndepărtate, zeii au luat divinitatea din oameni și au ascuns-o pentru ca ei să nu o mai regăsească niciodată. Sub pământ, sub mare sau printre stele nu a fost un loc potrivit să ascundă acest dar neprețuit pentru că știau că oamenii vor explora tot și vor găsi comoara.

Așa că au ascuns-o chiar în el, ultimul loc unde omul va căuta.

Aceasta este metafora ce descrie perfect iubirea.

Căutăm sufletul pereche fără să știm că sufletul pereche este deja în noi.

Carl Gustav Jung (ți-l recomand să îl citești dacă vrei să ai cea mai mică idee despre ce înseamnă psihologia adevărată) a descoperit că orice bărbat are în psihicul lui o latură feminină, Anima (femeia ideală) și orice femeie are o latură masculină, Animus (bărbatul ideal).

Femeia sau bărbatul ideal nu sunt decât părți din noi și noi ne îndrăgostim cu atât mai tare de o altă persoană cu cât găsim cât mai multe caracteristici ale Animei sau Animusului în acea persoană.

Capcana e că atunci când vei cunoaște cu adevărat un om, niciodată nu se va ridica la nivelul așteptărilor pentru că sufletul nostru pereche este perfect pentru noi, chiar este jumătatea ce ne completează. Un alt om, bărbat sau femeie, poate doar să se apropie, mai mult sau mai puțin de acest ideal.

Așa cum oamenii sunt oglinzi pentru noi, cum proiectăm lucrurile bune și rele din noi pe alții pentru a ne cunoaște mai bine, și IUBIREA ESTE O PROIECȚIE.

De aici vine termenul de “suflet pereche”.

Sufletul tău pereche este deja în tine. Este cealaltă jumătate a ta, despre care probabil nu știi prea multe, dar o recunoști imediat în cei din jur.

Așa cum gelozia poate fi doar o proiecție a noastră pe partener, așa cum oamenii din jur ne sunt oglinzi, și prin proiecție găsim în ei aspecte din persoana noastră, la fel și îndrăgostirea, este o proiecție a ceea ce se află în noi.

Așadar, ce este iubirea adevărată?

Doar sex nu este, asta știm deja. Cupidon, îndrăgostirea, perpetuarea speciei le putem numi o parte din iubire, latura ei inferioară pe care cu toții o trăim.

Doar spiritualitate nu este. Nu suntem doar spirite, ci avem și un corp. Iubirea spirituală este dezinteresată, necondiționată, dar, de asemenea, nu poate fi trăită per-manent de oameni pentru că fiecare dintre noi avem și nevoi, avem un ego, avem dorințe.

E frumos să tinzi spre iubirea necondiționată și dezinteresată și uneori chiar reușești. Însă iubirea adevărată este un dans între emoțiile tale inferioare și stările tale sufletești superioare.

Într-o clipă iubești necondiționat ființa minunată de lângă tine cu toată iubirea din rezervorul tău plin, în clipa următoare te cerți cu ea pentru că muncește prea mult și nu are 5 minute din 24 de ore să îți dea o îmbrățișare.

Într-o clipă îi dorești tot binele din lume ființei iubite și o încurajezi să își descopere și să își dezvolte potențialul fără să ai niciun interes ascuns, în clipa următoare te gândești cum să o pedepsești pentru că nu are chef de sex ACUM.

Cine înțelege și învață acest dans dintre latura noastră inferioară și cea superioară, a descoperit iubirea adevărată ce poate fi trăită aici și acum, în clipa prezentă și în toate clipele ce le avem pe acest pământ.

Profesoara mea de psihologie în facultate, Anca Munteanu, care mă face foarte fericit de fiecare dată când îmi dă ocazia să o citez, a scris așa (am lăsat textul nealterat și nu îți fie rușine să folosești Google pentru cuvintele ce nu le înțelegi, și eu îl folosesc când e nevoie; Anca Munteanu este o persoană foarte citită, iar textele ei reflectă asta):

"Dar iubirea dintre doi oameni nu este posibilă decât dacă se întâlnesc centrele lor. Iar în absența dragostei, sexul aparține periferiei. Acesta este motivul pentru care, el singur, nu poate asigura longevitatea unui cuplu. Când spui "te iubesc" implicit cerșești reciprocitate din partea celuilalt. O iubire adevărată este o iubire necondiționată, ea presupune renunțare la ego, de aceea, trebuie să devină un elan dezinteresat, gratuit, pur.

Și pentru că iubirea erotică este specia cea mai fragilă și mai perisabilă de iubire, chiar dacă ne este indispensabilă (căci pentru o vreme ne-a risipit cețurile interioare), ea nu reprezintă decât istmul exotic și seducător, de unde începi să vezi orizontul.

Pasul următor este să deschidem larg ecluzele sufletului și să iubim pur și simplu, fără iluzii și condiționări, tot ce ne înconjoară: stele și nori, pietre și viețuitoare, prieteni și dușmani, întregul univers. Aceasta este calea privilegiată de a acumula o debordantă energie. Apoi, după ce am cercetat și îmbrățișat toate aceste semne, îmbelșugat risipite ale dumnezeirii, să ne întoar-

cem, cu brațele grele de minunile lumii, înapoi către propria noastră ființă, căci acolo, în amfora tainică a Sinelui și în vraja regăsită a iubirii față de noi înșine, ne putem îndumnezeii, deoarece printre cataractele orbitoare de lumină, se prefigurează șansa de a-l întâlni cu adevărat pe Dumnezeu. Și, astfel, vom putea înțelege că Sinele divin este simultan cu Sinele fiecăruia dintre noi, precum și al tuturor viețuitoarelor lumii.

Prin urmare, așa cum medita E. Haich: «Eu sunt tot ceea ce există. De aceea, în tot ce iubesc, mă iubesc și pe mine, iar singurele lucruri pe care nu le iubesc sunt doar acelea pe care nu le-am recunoscut încă în propria mea ființă.»"

Iubirea adevărată este o stare de spirit

Din bogăția ta să dai celor din jur. Asta e tot. Bogăția ta poți să o intepretezi cum vrei tu. Poate fi bogăția materială, emoțională, spirituală.

Când dai din ceea ce ai, oricât de puțin ai, atunci simți și trăiești iubirea. Ia o coajă de pâine și dă-o unui câine. Aia e iubire adevărată. Ia din sticla din care bei apă și udă o floare. Aia e iubire adevărată. Spune o vorbă de încurajare și ia în brațe un om căzut la pământ. Aia e iubire adevărată.

Câștigă 100 de miliarde de euro și construiește școli și institute pentru toți copiii flămânzi și needucați ai acestei lumi. Aceasta e iubire adevărată. Probabil toată viața ta te-ai gândit la "iubirea adevarată" ca la un ideal dintre un bărbat și o femeie.

Uită acest ideal, este o iluzie și o imensă limitare a potențialului tău.

Doar iubirea inferioară, îndrăgostirea, se limitează numai la o singură persoană. Sufletul tău e un rezervor uriaș de iubire și, când e plin, poate să ofere iubire pentru o lume întreagă. Desigur, poate să ofere iubire și parte-nerului din relație însă ar fi o greșeală imensă să se limi-teze doar la atât.

Iubirea adevărată este un ideal spiritual care se întâmplă atunci când poți să trăiești iubirea inferioară și cea superioară, în același timp.

Trăiește iubirea inferioară din plin, dar folosește-ți rațiunea pentru a rămâne pe drumul cel bun al evoluției personale.

Fă sex, trăiește relații minunate de cuplu, fă-ți o familie, fă copii. Dar nu uita că nu asta este scopul tău.

Asta este TESTUL tău.

Testul care te pune la încercare și te provoacă să te ridici deasupra condiției tale inferioare, de om muritor. Puțini sunt cei care trec testul însă ei sunt cele mai mari personalități ale lumii. Oameni ce s-au ridicat deasupra condiției de muritori și au CREAT.

Iubirea transformată în muncă, adică vocația ta, te face să devii zeu printre muritori, zeu căruia generațiile de oameni ce vin îi plătesc tribut respectul și admirația pentru că prin iubirea lor, transformată în muncă,

întreaga specie umană a ieșit din peșteri pentru a cuceri stelele.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***

REZERVOARELE IUBIRII

sau

de unde nu-i, nici Dumnezeu nu cere

"Într-o inimă plină este loc pentru tot, într-o inimă goală nu este loc de nimic."
(Antonio Porchia)

IUBESC subiectul ăsta.

Întreaga mea viață s-a schimbat având o revelație despre aceste rezervoare ale iubirii:

➡ am început să fac sport și am slăbit 25 de kilograme de grăsime

➡ am redescoperit iubirea când credeam că iubirea între oameni, de fapt, nu există

➡ am început să scriu din nou când credeam că nu îmi va mai reveni inspirația

➡ am decis să trăiesc un nou stil de viață, bazat pe curaj, o inimă deschisă și evoluție rapidă, fără temeri

➡ am avut inspirația să fac seria de cursuri online *Impulsul: pentru noul tău stil de viață,* în care să îi învăț și pe alții cum să își schimbe întreg stilul de viață.

Momentul acestei revelații este în sine o experiență ce o păstrez în locul cel mai intim al sufletului meu, alături de experiențele cele mai de calitate din viața mea.

Am să îți spun pe scurt despre ce e vorba și, apoi, îți voi spune cum să folosești asta în relațiile de iubire.

Când vrei o revelație, pleacă într-o excursie în natură.

După această întâmplare, mi-am promis să nu mai uit niciodată că mama natură este locul în care suntem cei mai fericiți, este locul în care ne încărcăm bateriile cel mai bine și primim cele mai bune răspunsuri la întrebările noastre.

Peter Gropsian (Pepe) este omul care mi-a salvat sufletul de două ori, ducându-mă în excursii cu forța, pentru ca apoi să îi mulțumesc pentru tot restul vieții.

Prima oară a fost când, colegi fiind la Politehnica din Timișoara, eu în anul 4, trist și nefericit că nu îmi plăcea ceea ce făceam, mă plimbam pe coridor cu o carte în mână. Era despre cum să ai mai mult umor.

Pepe m-a văzut și mi-a spus că îl pot ajuta.

În ziua aceea, m-a dus la o clasă de copii care erau în clasa a 8-a și am făcut cu ei 3 jocuri. Era vorba despre educație nonformală și cum să îi înveți pe tineri să își dezvolte abilități.

Mi-a plăcut foarte mult și peste 2 săptămâni Pepe organiza o excursie cu copiii ăștia și m-a luat să îl ajut.

După 2 excursii de genul ăsta, descoperisem o nouă lume. Eu aveam deja gânduri să îmi întorc atenția spre psihologie și ăsta a fost impulsul de care aveam nevoie. S-au pornit o serie de evenimente (printre care zeci

de excursii cu copii de liceu) care culminau cu mine abandonând Politehnica și mergând la psihologie, descoperindu-mi vocația.

Restul e istorie.

Ce țin minte sunt experiențele sufletești amestecate cu prezența în natură. Ce a făcut natura a fost că mi-a deschis sufletul și l-a umplut cu curaj, cu inspirație și cu iubire. Am știut care sunt cele mai bune alegeri pentru mine, am avut curaj să le implementez și nu aș fi reușit niciodată asta fără mama natură și fără Pepe, care a luat un sceptic și l-a dus în mijlocul naturii.

Peste aproape 10 ani de zile, deși drumul meu și al lui Pepe au luat direcții diferite, eu fiind psiholog și el organizând excursii, lucram împreună când organizam Bootcamp-uri. El și echipa lui făceau activitățile sportive, eu și echipa mea activitățile de seminar.

Trecuseră câteva luni bune de când ne văzusem ultima oară, iar eu eram la 3 luni după despărțirea de fata cu care avusesem o relație de aproape 3 ani, ultimul fiind mutați împreună. Imediat după anul nou, venind de la părinții ei, ne-am așezat pe canapea și mi-a zis: “Vreau să mă mut singură”.

Eu am zis ”Ok”, deși habar nu aveam ce se întâmplă. Apoi a zis: “Și vreau să ne despărțim”. Am zis iar “Ok”, de data asta confuzia mea amestecându-se cu orgoliul. Fata era foarte hotărâtă, iar eu știam că prima regulă în despărțiri e să nu faci nimic să îl împiedici pe cel care te părăsește să se răzgândească. Vom discuta mai amănunțit aceste lucruri la partea de despărțire.

Se spune că în despărțiri după relații mai lungi de 6 luni, durează între 3 și 6 luni să depășești momentul total.

Eram în martie, trecuseră 3 luni, iar eu eram tot afectat și un pic depresiv.

Când universul își trimite mesagerii

Pe mesagerul meu în această lecție de viață îl cheamă Mihai.

Pe Mihai îl întâlneam doar în excursiile cu Pepe, de obicei când făceam rafting. Aveam strigătul nostru de luptă, ca spartanii. Ne pupam și ne îmbrățișam de fiecare dată ca doi vechi și buni prieteni, deși singura noastră interacțiune era în excursii.

Cum ne-am găsit eu și Mihai pentru ca eu să învăț una dintre cele mai prețioase lecții ale vieții mele?

Tot cu ajutorul lui Pepe. M-am întâlnit cu el în timp ce mergeam pe stradă, joi seara, spre sala de sport. Mi-a zis "vezi că noi la 5 dimineața mergem la rafting, dacă vrei să vii, sună-mă în seara asta". I-am zis "Bine, te sun", din politețe. Eram prea depresiv ca să am chef să îmi mișc fundul afară din zona de confort. Alergând pe bandă la sală, probabil organismul meu a început să secrete endofrine și mi-a venit un pic de chef de acțiune.

Mi-am zis că Pepe mi-a salvat sufletul odată, ducându-mă în excursii, poate că întâlnirea mea "întamplătoare" cu el are rolul să mă ajute în depresia mea cauza-

tă de despărțirea de o femeie pe care o iubeam și cu sufletul, nu doar cu hormonii.

A doua zi eram în mașină și, supriză, era și Mihai cu noi, iar eu nu știam.

Acum bea o gură de apă pentru că nu vreau să te apuce amețeala.

Vorbesc serios.

Gata?

Deși nu mai mă văzusem cu Mihai de multă vreme, auzisem că soția lui născuse un copil. Copilul a suferit timp de 6 luni o serie de afecțiuni și boli, părinții au stat doar în spital, iar după 6 luni copilul a murit.

Nici nu voiam să mă văd cu Mihai pentru că mă gândeam că nu știu să mă comport cu un om care a trecut printr-o asemenea suferință. Apoi, mi-am adus aminte că și eu sufăr și mi-am dat seama ce ridicol sunt. Săracu' de mine, m-a părăsit gagica. Ce dramă!

Mihai era vesel ca în toate celalalte excursii ale noastre. M-a pupat, m-a îmbrățișat, iar eu încercam să îmi ascund emoțiile și supriza.

Îmi era rușine de mine că de 3 luni stau în casă, beau votcă și ascult muzică sârbească de dor și jale și omul ăsta a depășit așa o suferință și trăiește intens și cu curaj viața în continuare.

Mi-am dat seama că motivul pentru care eu sunt în această mică excursie este să mă întâlnesc cu Mihai și să primesc răspunsul la o singură întrebare:

"Omule, de unde ai puterea?"

Excursia a fost faină, ne-am dat cu bărcile, am râs, ne-am distrat, iar eu nu am avut curaj să întreb nimic. Mi-era rușine.

A doua zi, eu trebuia să plec cu Pepe acasă mai repede și, probabil, nu aș fi întrebat nimic dacă Mihai nu ar fi sărit în mașină cu noi și nu ar fi zis: " Vin cu voi, și eu trebuie să plec mai repede".

Era clar. Cinci ore de drum, eu cu Pepe și Mihai. Nu mai aveam de ales, trebuia să îl întreb.

După o oră de vorbit aiurea, mi-am luat inima în dinți și am intrebat.

Secretul puterii interioare și al iubirii

"Mihai, sper că nu sunt deplasat cu întrebarea mea, știu că ți-e greu însă nu știu alt mod decât direct să pun întrebarea asta. De unde ai atâta putere să depășești drama prin care ai trecut? Eu sunt depresiv după o despărțire, tu ești mai bine decât mine după ce ți-ai pierdut primul copil în 6 luni de chinuri."

Mihai nu a clipit deloc când mi-a răspuns.

"Sunt două lucruri care m-au ajutat enorm.

Primul a fost că am crezut în Dumnezeu și am știut că el ne învață o lecție. Orice suferință ce o trăim, oricât de dură pare, este o lecție pentru ca sufletul nostru să devină mai puternic.

Al doilea lucru care m-a ajutat a fost IUBIREA oamenilor din jur. Nu m-am simțit niciodată așa de iubit de către cei apropiați, familie, prieteni și cu ajutorul lor și al IUBIRII lor, am putut să trec cu bine peste încercarea asta."

La plecare l-am îmbrățișat, mi-am stăpânit greu lacrimile. Nu știu câte dintre lacrimi erau din compasiune pentru Mihai și câte din eliberarea ce am găsit-o în răspunsul lui.

Ajuns acasă, am plâns ca lumea. Pentru mine, o revelație nu e cu adevărat revelație dacă nu te face să plângi măcar un pic. În timp ce behăiam, am luat markerul și am început să desenez pe whiteboard.

Ce am realizat?

Mihai, în suferința lui cea mai mare, a avut nevoie de IUBIREA celor din jur, și a primit-o.

Eu sunt psiholog și simt că asta e vocația mea, lucrul pe care îl fac din toată inima, cu pasiune. Oamenii au nevoie de mine atunci când suferă. Eu, ca să pot să îi ajut cu ceva, este extrem de important ca eu să îi pot iubi și să le ofer această iubire prin compasiune, îmbrățișări, încurajări, sfaturi și toate acele lucruri de care un om suferind și cu sufletul golit are nevoie.

DAR DACĂ EU AM SUFLETUL GOL, CUM POT SĂ ÎI AJUT PE ALȚII?

De 3 luni sufeream că am fost părăsit și îmi simțeam sufletul golit. Dar nu am fost tot timpul așa. Înainte

de această relație, aveam sufletul plin de iubire și sunt convins că fata nu a luat iubirea și fericirea mea cu ea. Acestea sunt în mine, dar sunt acoperite cu tot felul de rahaturi.

Ce trebuie să fac este pur și simplu să redescopăr iubirea din mine și să mă asigur că niciodată sufletul meu nu se va mai goli.

Ușor de spus, însă cum se face asta?

Fă-ți plinul zilnic

Primul desen ce l-am făcut pe tablă a fost cu 2 oameni, un bărbat și o femeie, ce au o relație de cuplu.

Ratații sentimental din istoria lumii (poeți, scriitori, artiști, etc), prin minunata punere în scenă a propriilor drame și suferințe din cauza iubirilor neîmplinite, au educat oamenii să creadă că tot ce trebuie să faci pentru fericirea eternă este să îți găsești o jumătate, să te urci în vârf de munte și să trăiești acolo izolat de toți și contopit cu sufletul pereche pentru întreaga veșnicie.

Relația de cuplu este doar unul dintre aspectele vieții care ne pot face fericiți. O relație de iubire cu un partener nu este TOTUL în viață.

Din cauza acestei greșeli, oamenii lasă deoparte tot ce îi face fericiți și încep să se izoleze crezând că relația lor e tot ceea ce au nevoie.

Astfel, sufletul lor, rezervorul lor de iubire nu se mai încarcă din alte surse și începe să devină mai mic, se încarcă greu și se golește repede.

Notează-ți asta:

ORICE ceartă din relație de cuplu este doar un protest al partenerului pentru că nu se simte iubit și vrea să atragă atenția asupra acestui lucru.

Când intră într-o relație de cuplu, fiecare așteaptă de la celălalt să îi ofere cât mai mult.

Iubitul sau iubita au rol de înlocuire a cât mai multor funcții.

Partenerul trebuie să fie atent la toate nevoile mele, să îmi ofere afecțiune, să facă servicii, să îmi fie terapeut, să mă distreze, să îmi facă masaj, să muncească pentru bani, să construiască pentru viitor, să facă, să facă, să facă.

Astfel, pentru că iubește, partenerul face toate asta însă prețul este mare de tot: renunțarea la sine.

Și, când renunți la tine, ești cu un pas în mormânt. Ia afirmația asta în orice sens vrei tu.

Partenerul chinuit astfel, evident că va cere reciprocitate, asta dacă nu e masochist și îi place rolul de sclav la stăpân.

Lucrurile merg o vreme, pentru că iubirea învinge totul, nu?

Iubirea învinge totul până când nu mai ai iubire. Apoi, ORICE te învinge.

Pentru că nu au știut să își umple rezervorul cu iubire din toate locurile și lucrurile făcute pentru a ne

hrăni cu iubire și au așteptat iubire doar unul de la celălalt, după o vreme de relație, avem doi oameni cu buzunarele goale care, în timp ce își zâmbesc, încearcă să își bage mâna unul la altul în buzunar ca să ia ceva, dar BUZUNARELE SUNT GOALE!

Știi care este semnul că într-un cuplu rezervoarele de iubire sunt goale, că fiecare încearcă să ia de la celălalt, dar nu mai are de unde?

REPROȘURILE.

Când apar reproșurile în cuplu, ăla e semn că fiecare ia un pai mare, îl înfige în celălalt și încearcă să sugă orice urmă de iubire care mai există.

Amândoi sunt goi pe dinăuntru, nu mai există iubire și sufletele lor mor.

Ce e de făcut să nu se ajungă aici?

Soluții

Pentru a pune în aplicare lecțiile învățate, e foarte important să înțelegi că relația de cuplu, deși poate fi o sursă de unde îți încarci sufletul cu iubire, dacă abuzezi de ea, o pierzi.

Tu ești responsabil cu propriul tău rezervor de iubire. Tu și numai tu!

Într-un cuplu, de obicei, unul are mai mult în rezervor și altul mai puțin și cel care are mai mult trebuie să îi dea la sfârșitul zilei celui care are mai puțin.

Dar, la începutul zilei, amândoi trebuie să fie plini.

Dacă stăm să ne gândim că prima lege a iubirii spune că trebuie să DAI iubirea, dacă te gândești că ai nevoie să pui iubire în munca ta pentru ca ea să devină pasiune și vocație, că e nevoie de iubire pentru toți cei din jur, pentru părinți, prieteni, colegi, copii și tot ce e viu, atunci știi că nu ai cum să iei doar de la partenerul de cuplu această iubire. Dimpotrivă, trebuie să îi dai.

Cum îți încarci rezervorul de iubire?

➡ petrecând timp în natură (cea mai de calitate energie cu timpul de absorbție cel mai scurt, în cantitatea cea mai mare)
➡ practicând bobby-urile, pasiunile tale
➡ citind cărțile preferate
➡ privind filmele preferate
➡ făcând sport
➡ ascultând muzica preferată
➡ jucând jocurile preferate (da, și alea pe calculator, dar cu măsură)
➡ orice lucru care simți că îți umple sufletul de bucurie și energie
➡ partenerul de cuplu

Partenerul l-am pus ultimul pentru că e bine să iei cât mai puțin de la el și să îi dai cât mai mult. Niciodată nu va fi uș,o,r mai ales dacă și tu simți că ai rezervoarele goale. Însă, dacă nu ai ce să dai, nu ar trebui să îți terorizezi partenerul care are și el problemele lui.

Singurul mod corect de a-ți încărca bateriile cu iubire de la partenerul de cuplu este când partenerul vi-

ne să îți dea pentru că vrea el, nu pentru că îl obligi, șantajezi etc.

Temă

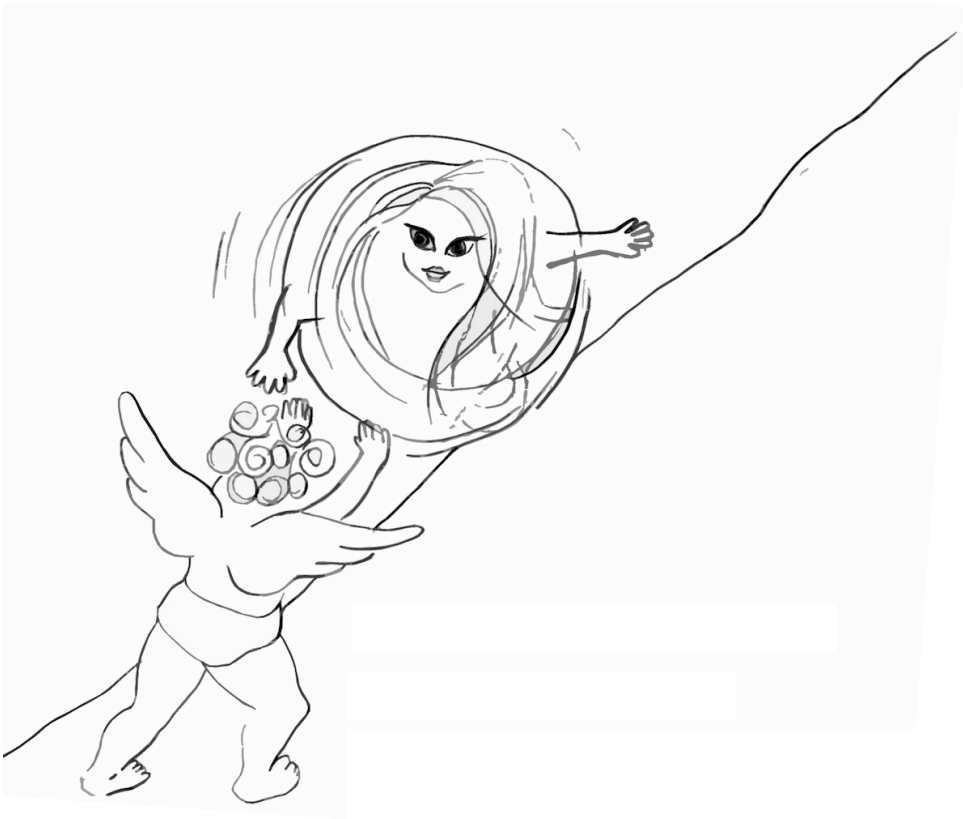
(1) Fă o listă cu 3 activități, în afară de relațiile de iubire, care simți că îți încarcă bateriile de iubire, energie, entuziasm și optimism (pot să fie activități ce nu se regăsesc în lista mea).

(2) Fă aceste activități cu orice preț.

(3) Ai grijă să nu începi să îți terorizezi partenerul cu nevoia de validare, cu manipulări și strategii pentru a fura iubirea de la el.

(4) Ca să îți dai seama dacă ai sau nu rezervorul de iubire plin, în fiecare zi pune-ți întrebarea: "Ce pot face pentru persoana pe care o iubesc ca să îi amplific puterea?" Dacă nu simți plăcere la acest gând și simți nevoia ca partenerul să facă pentru tine ceva, înseamnă că ai rezervorul de iubire gol și e cazul să faci ceva pentru a-l umple sau se arată vremuri grele pentru relație.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!**"*



SINGURA REGULĂ A RELAȚIEI DE CUPLU

sau

unde-s doi, puterea crește

"Nu lipsa de iubire, ci lipsa de prietenie
creează căsnicii nefericite."
(Friedrich Nietzsche)

Relația de cuplu este muncă de echipă sau este sex plătit cu compromisuri și servicii reciproce.

Știu mulți bărbați care se căsătoresc pentru o ciorbă și pentru că își imaginează că nu mai trebuie să facă eforturi ca să obțină sex.

Ceea ce ei nu știu e că sexul din relație este mult mai scump decât sexul plătit cu bani cash.

Prețul este însăși viața ta.

De asemenea, știu și multe femei care intră în relație sau se căsătoresc pentru că aleg varianta ușoară pentru a ajunge la o poziție socială sau o stare materială sigură.

Cu alte cuvinte, sunt prea puturoase să își facă singure o carieră, să își urmeze o pasiune și să își construiască un viitor și cred că e suficient să arunce o tonă

de make-up pe ele și să fie "fashion" și vor pescui fericirea care vine la pachet cu bărbatul soț.

Când lași pe alții să își asume responsabilitatea pentru tine și viața ta, atunci ajungi sclav.

Mulți oameni intră în relații de cuplu (sau căsătorii) din motive greșite și, astfel, devin sclavi ai relațiilor care le consumă toată energia, puterea și entuziasmul doar pentru a-i ține într-o mediocritate totală, lipsiți de puterea de a se elibera.

Vreau să enumăr câteva dintre motivele care cred eu că sunt greșite, dacă sunt motivațiile principale pentru a alege să trăiești într-o relație de cuplu și apoi să vedem cum ar trebui să arate un cuplu care te face să fii o persoană mai bună.

Această relație îmi amplifică puterea sau mă sabotează?

Ca și Hamlet, care întreabă, "to be or not to be?" întrebăm și noi. Nu există compromis și echilibru aici. Într-o relație, tot ce nu îți amplifică puterea, te sabotează și te trage în jos.

Vreau să luăm aspectele cele mai importante ale unei vieți și să vedem ce înseamnă amplificarea puterii și ce înseamnă sabotarea.

Lucruri care pot fura sau amplifica puterea personală:

➡ sexul

➡ gătit, spălat, călcat

➡ sănătatea
➡ un sprijin emoțional la nevoie, cineva cu care să îți satisfaci nevoie de comunicare.
➡ cineva cu care să lucrezi cot la cot pentru a construi și a crea ceva
➡ copii, urmași
➡ dovada socială
➡ combaterea plictiselii
➡ securitate financiară
➡ nevoi familiale: iubire, susținere, încurajări, încredere, să știu că mă pot baza pe ei când am nevoie
➡ nevoi în cuplu: respect, încredere, iubire necondiționată, comunicare, muncă, înțelegere, distracție.

Acum vreau să luăm aceste lucruri de mai sus și să le vedem din 2 perspective.

Care sunt trăsăturile unei relații care te sabotează?

Sex (sau datoria conjugală)

Într-o relație clasică, sexul ajunge să fie o rutină. Orgasmul femeii, de obicei, e o amintire îndepărtată. O facem că așa "trebuie" și e singura modalitate prin care mai eliberăm și noi din tensiune și stresul cotidian. Bărbații ajung să o facă mecanic, ca și orice nevoie fiziologică, iar femeile stau foarte prost la capitolul satisfacție sexuală.

Între 35-50% dintre femei au orgasm rar și sunt nemulțumite de numărul de orgasme iar 15% dintre femei nu au experimentat deloc orgasmul într-o relație

conjugală. Doar 35% dintre femei au constant orgasm vaginal. Motivele eșecului sunt reprezentate de ignoranță, lipsă de auto-cunoaștere a propriului organism, temeri, stres (informații preluate din Disfuncții orgasmice, Enciclopedia Medicală Medline Plus, Septembrie 2002).

Gătit, spălat, călcat

Datoria femeii e să se ocupe de treburile casnice, datoria bărbatului e să aducă resurse în casă. Clișeu îmbătrânit. Și, totuși, foarte multe cupluri funcționează încă după acest principiu. Pentru o ciorbă caldă, foarte mulți bărbați sacrifică aproape orice și multe femei au pretenția să fie întreținute, în schimbul muncii casnice pe care o prestează. Problema o reprezintă și educația primită de la mame, dar și bărbații care încurajează acest tip de relație și comportament. Iar, la sfârșit, încep reproșurile. Femeia îi reproșează bărbatului când nu sunt bani, că ar fi muncit și ea, dar bărbatul nu a lăsat-o. Bărbatul se simte încolțit, ca un animal de povară care trage și aduce în casă doar să satisfacă femeia veșnic nemulțumită. Simte că și-a răpit șansa de a face ceva cu adevărat măreț în viață și, pentru ce? Un gătit, un spălat și un călcat.

Sănătatea

Am relație, deci am bilet de voie să nu mai am grijă de mine și de sănătatea mea.

Ce frumos e să mănânci și să faci burtă mare când ești "îndrăgostit"!

Știi că mâncarea reglează stările noastre emoționale? Dacă mănânci prost, vei avea o stare generală de neplăcere în timpul zilei, vei avea emoții negative, stare de somnolență, nervi.

Spune-mi, te rog, când ești în starea asta, cum îți ajuți partenerul? Ce se întâmplă când amândoi sunt în starea asta? Ca să nu mai vorbim de plăcerea de a face dragoste cu un partener și cu cele 25 de kilograme de grăsime care nu ar avea ce să caute pe el. Poți să spui că faceți sex în trei. Sau patru.

Un sprijin emoțional la nevoie, cineva cu care să îți satisfaci nevoia de comunicare; înțelegere, încurajări, încredere, respect, distracție

Ar fi frumos dacă în cuplu ai avea garanția că vei avea parte de sprijin emoțional și comunicare, înțelegere, iubire, respect, încurajări. Problema e însă că, mai degrabă, te poți aștepta de la aceste lucruri de la prieteni sau prietene, decât de la familie sau parteneri de cuplu. În Grecia antică prietenia era mai presus de o relație romantică. Știau ei de ce.

Uită-te în jur. Câte cupluri își pot da note mari la aceste trăsături? Pentru că nu știu cum se trăiește în cuplu, pentru că nu se educă și nu se dezvoltă personal, mulți oameni pică examenele la aceste trăsături extrem de importante în relațiile interumane. Dacă ar ști să se folosească de aceste trăsături, atunci, într-adevăr, oamenii și-ar amplifica puterea. Însă de multe ori folosesc reversul medaliei și își provoacă suferințe care îi bagă în depresii, stres și, mai mult, în stări de nervozitate.

Cineva cu care să lucrezi cot la cot pentru a construi și a crea ceva

Un alt motiv pentru care ne întemeiem familii și intrăm în relații de cuplu. Câți însă își propun idealuri care merită urmate? Așa cum am vorbit în alte articole, când doi oameni fără scopuri și visuri intră într-o relație de cuplu, ce se întâmplă? Ai doi oameni care se chinuie unul pe altul acuzându-se reciproc de propria nefericire.

Copii, urmași

Din păcate, ca și când nu ar fi destulă suferință între cei 2 oameni din cuplu, acești oameni mai fac și copii. Ca psiholog, am rămas mască auzind motive pentru care unii oameni fac copii:

➡ să începem să ne înțelegem mai bine în relație pentru că avem o responsabilitate comună
➡ așa e la modă
➡ așa trebuie
➡ presiunea părinților care vor nepoți

De parcă nu ajunge să îți porți propria cruce, mai împovărezi și niște tinere ființe pentru care nu știi ce educație și ce condiții le vei putea oferi ca să crească. Nu mă interesează dreptul fiecărui om de a face copii, atâta timp cât copiii ăia sunt condamnați de la naștere să fie chinuiți la rândul lor. Dacă îți trebuie permis pentru mașină, ar trebui să fie un permis pentru făcut copii. Munca mea se îndreaptă și spre adolescenți și te doare capul ce greșeli pot să facă părinții în privința copiilor lor.

Dovada socială (să nu zică lumea că sunt singur pe lume)

Majoritatea oamenilor, dacă îi întrebi ce așteaptă de la o relație de cuplu sau căsnicie, o să îți repete ca papagalii aceleași lucruri. Habar nu au, dar la presiunea anturajului și a familiei își găsesc pe cineva "să se așeze la casa lor".

Oamenilor le e rușine de ce zic alți oameni, pentru că așa e cu oamenii fără personalitate și coloană vertebrală. Se îndoaie la primul semn de dezaprobare a publicului nemilos. Trebuie să avem o relație de cuplu și să ne facem o familie pentru că, dacă nu facem asta, lumea ne vede ca pe niște ciudați incapabili să stea lângă o altă ființă umană.

Combaterea plictiselii

Oamenii săraci cu duhul s-au plictisit repede tot timpul. Să nu poți suporta să fii singur cu tine și cu gândurile tale e cel mai clar semn de sărăcie interioară iar fuga de ceea ce ești nu te va ajuta să scapi de tine.

"Am cunoscut un bărbat care și-a dat douăzeci de ani din viață unei zăpăcite, sacrificându-i totul, prieteniile, munca lui, până și o existență decentă, și care a recunoscut într-o seară că n-o iubise niciodată. Se plictisea, asta era totul, se plictisea, ca majoritatea oamenilor. De aceea își făurise cu bună știință o viață plină de complicații și drame. Fiecare vrea neapărat să i se întâmple ceva; așa se explică cele mai multe dintre legăturile omenești." (Albert Camus)

Securitate financiară

Un alt motiv pentru care oamenii intră în relații e securitatea financiară.

S-a dovedit că o persoană singură are nevoie de mai puțini bani decât o persoană în cuplu (împărțim venitul pe cap de membru al familiei). Când ai întemeiat o familie și mai ai și copii, nu mai poți să îi spui șefului să se ducă naibii, nu mai poți să fii o persoană rebelă, nu mai poți să îți riști veniturile încercând să fii antreprenor, să faci afaceri și să riști totul pentru a-ți atinge cele mai nebune visuri (valabil și pentru bărbați, și pentru femei).

Acum banii, care sunt la comun, trebuie investiți în cămin, în termopane, în mobilă, în copii. Paradoxul e că, neriscând nimic și neavând afacerea ta, banii vor fi mai puțini și calitatea vieții întregii familii va scădea.

Din observațiile mele, aici femeile sunt de învinuit, de cele mai multe ori. Pentru că ele își doresc binele familiei și încearcă să atragă majoritatea resurselor înspre îmbunătățirea căminului.

Pune o femeie să aleagă între investiția într-o afacere riscantă și o bucătărie nouă și spune-mi și mie ce a ales. Nu generalizez. Cunosc femei geniale care bat bărbații la fundul gol când vine vorba de afaceri, investiții strategice și disciplină financiară. Însă mecanismul psihologic al unei femei este construit pentru siguranța, confortul și stabilitatea familiei și al copiilor pe termen scurt.

Așa că, dacă aștepți stabilitate financiară și o calitate a vieții mai bună, întemeind o familie și gândindu-te că veți avea mai mulți bani, mai gândește-te o dată.

Iubire, susținere, să știi că te poți baza pe cineva când ai nevoie

Dacă avem șansa să ne naștem într-o familie în care am fost iubiți, știm ce înseamnă iubirea, cum se simte iubirea, ce înseamnă o îmbrățișare, afecțiunea, iubirea necondiționată, atunci vom ști să oferim și să cerem același lucru în relație.

Deși într-o relație de cuplu sănătoasă vei avea parte de ele, nu cere partenerului să fie ca mama sau ca tata. Așa cum ai primit vestea proastă că Moș Crăciun nu există și nu ai murit, acceptă că iubire ca aia de părinți nu vei mai întâlni (îți voi explica asta mai pe larg la complexul Oedip).

CREȘTI. Maturizează-te și ține minte: într-o relație de cuplu partanerii nu sunt acolo pentru a se face fericiți unul pe altul, ci pentru a-și amplifica puterea unul la altul.

Fericirea și-o face fiecare singur.

Care sunt regulile mele într-o relație modernă care îți amplifică puterea?

Sex

Și bărbații și femeile adoră să facă sex. Femeia îi spune dragoste, bărbații zic sex. E totuna, doar că sunt perspective diferite, din cauza nevoilor și a creierelor diferite.

Nu îl folosesc ca mijloc de manipulare și nu accept nici ca femeia să îl folosească. Rolul sexului este să îi ofer ei un orgasm și să am și eu unul.

Orgasmul întărește sistemul imunitar, încarcă bateriile. Ambii parteneri sunt super energizați și puși pe fapte mari după orgasm. Indiferent că ești bărbat sau femeie, trebuie să înveți cum să provoci un orgasm partenerului de fiecare dată. Nu mă interesează dacă ai orgoliu și ți-e rușine să întrebi sau să te educi. Ai internet, caută.

Orgasmul e obligatoriu în viața ta sexuală. Te face mai tânăr, eliberează stresul. Oxitocina este generată la atingerea cu o altă ființă umană și la orgasmul sexual. E responsabilă cu sentimentul de atașament pe termen lung. După orgasm vei auzi un singur lucru: "Te iubesc!" Făcut cum trebuie, sexul cu persoana ce o iubești este de asmenea, o poartă spre conștiință, spre dezvoltare spirituală și evoluție.

Așadar, calitatea sexului este esențială în orice relație, iar orgasmul îți amplifică puterea, indiferent că ești bărbat sau femeie.

Gătit, spălat, călcat

Există restaurant, poți să înveți să gătești singur, avem mașină de spălat și călcător.

Nu i-aș cere niciodată prietenei mele să îmi facă de mâncare, să spele sau să calce. De multe ori face din proprie inițiativă, alteori mâncăm în oraș și putem să ne ducem hainele la curățătorie. Nu am nevoie de o servitoare și nu o să aștept niciodată de la partenera mea să își consume energia, timpul și resursele cu lucruri din astea mărunte, mai mult decât e nevoie. În schimb, am să

aștept să văd cum investește în dezvoltarea ei personală și profesională. Partenerii sunt egali și în drepturi și în obligații și, de aceea, așteptările trebuie să fie mari de la amândoi.

Sănătatea

Începe să mănânci sănătos și aruncă pe geam mâncarea proastă a persoanei cu care ești în relație.

Educarea o faci doar prin puterea exemplului. Mănâncă sănătos tu prima oară și apoi se va schimba și partenerul. Iar, dacă nu se schimbă, diferența între voi va fi uriașă și la aspect, și la starea emoțională zilnică. Și asta pune presiune pe partenerul care a rămas în urmă și îi trage un semnal de alarmă că e timpul să facă ceva sau te pierde, pentru că doar cine se aseamănă se adună, iar tu nu te mai asemeni cu persoana cu care ești acum.

Un sprijin emoțional la nevoie, cineva cu care să îți satisfaci nevoia de comunicare; înțelegere, încurajări, încredere, respect, distracție

O persoană care se dezvoltă personal și profesional va ști să ofere toate aceste lucruri pe care le oferă un prieten adevărat. Calitatea prieteniei într-o relație e un indicator foarte bun pentru calitatea relației în, general.

Să îți placă să petreci timpul cu persoana cu care ești în cuplu, să poți avea conversații interesante și pline de umor, să existe înțelegere reciprocă, încurajări reciproce, încredere, respect și distracție. Lucruri obligatorii

fără de care o relație este un eșec indiferent de celelalte beneficii.

Doar o persoană care se ocupă de dezvoltarea ei personală este capabilă să ofere toate acestea. Așadar, dacă nu știe să se poarte, partenerul de cuplu trebuie educat. (Vezi capitolul despre educarea partenerului.)

Și eu am învățat, pentru că am fost un sălbatic, iar apoi i-am învățat la rândul meu pe alții. *Tuta vita schola est.*

Cineva cu care să lucrezi cot la cot pentru a construi și a crea ceva

Nu e neapărat nevoie ca doi oameni dintr-un cuplu să aibă aceleași pasiuni și aceleași visuri. Dar imaginează-ți cât de mult își amplifică puterea unul la altul în cazul în care trag în aceeași direcție pe plan profesional și se completează reciproc. Dacă ai o pasiune încearcă să găsești un partener care are și el o pasiune. (Vezi capitolul despre vocație.)

Copii, urmași

Îmi plac copiii și sunt sigur că ai mei vor fi niște zmei. Vreau să îi trimit la înot, să le ofer un mediu în care să îi las liberi să creeze și să se dezvolte, să învețe să cânte la un instrument, să își descopere și folosească abilitățile înnăscute.

Nu o să fac copii pentru că "așa e normal" și pentru că "trebuie". În afară de asta, psiholog fiind, îmi asum responsabilitatea pentru educația și binele copiilor

și tinerilor din jurul meu. Știu din experiență că e important ca un copil să fie lăsat să-și dezvolte abilitățile având provocări și nu supraprotejat, să devină un handicapat social. În același timp e foarte important să nu îl lași de capul lui și să se simtă neglijat și lipsit de atenție și iubire.

Fac copii când pot să le ofer un mediu sănătos de dezvoltare, nu îi fac și "vedem noi după aia".

Dovadă socială (să nu zică lumea că sunt singur pe lume)

Nu mă interesează părerile celor din jur. Oricum suntem ca într-o junglă și fiecare își urmărește propriul interes. Hai să nu fim ipocriți.

Oamenii care nu sunt buni în seducție vor susține că viața de cuplu monogamă este cel mai de dorit lucru, deoarece știu că, într-o societate în care fiecare face sex cu fiecare, ei vor rămâne pe dinafară. Așa că se agață de o relație de cuplu și acuză libertatea sexuală ascunzându-se în spatele normelor sociale, a religiei, a moralității etc.

Oamenii care sunt buni în seducție și care au avantaje din acest punct de vedere, femeile foarte atrăgătoare, bărbații cu mult succes la femei, vor spune că monogamia e o prostie și că fiecare e liber să facă ce vrea din punct de vedere sexual. Vor invoca biologia, psihologia, evoluția speciei umane în sprijinul teoriilor lor. Pentru că fiecare apără și susține sistemul care îi aduce cele mai multe avantaje.

Pentru că părerea fiecăruia va fi subiectivă și va masca propriul interes, eu aleg să fac ce vor mușchii mei.

Dacă mă simt bine într-o relație, am o relație. Dacă mă simt bine singur, rămân singur. Tot ce fac, fac pentru că simt și e aliniat cu sentimentele și valorile mele, nu pentru că e acceptat sau nu social, de anturaj, de religie.

Combaterea plictiselii

Am fost tot timpul o fire curioasă și mi-a plăcut să caut și să descopăr secretele vieții și ale oamenilor. Atunci când îți urmezi pasiunea în viață, nu te vei plictisi niciodată. Doar oamenii cărora le e teamă de ce vor descoperi despre ei, când vor rămâne singuri în cameră cu o oglindă, doar aceia se plictisesc repede și caută să omoare plictiseala.

Eu nu fac parte dintre ei și îmi place să petrec timp meditând asupra mea. Mă iubesc și mă respect fără să cad în narcisism (prea mult).

Dacă ești o persoană care se plictisește repede, nu o să găsești salvarea într-o relație care să îți anime existența.

Caută cauza plictiselii în tine.

Securitate financiară

Evoluția profesională este foarte importantă.

Nu muncesc și nu produc pentru a avea o relație, ci am relație pentru a-mi amplifica puterea și a deveni mai productiv și creativ în munca mea.

Am un vis și am să fac tot ce ține de mine ca să mi-l îndeplinesc. Asta aștept și de la partenera mea de viață. Luptând pentru visul meu, îmi fac și relația mai fru-

moasă. Dacă nu mi-aș urma visul, aș dobândi un sentiment de frustrare, de insatisfacție, aș fi complexat în fața altor oameni și aș descărca toată furia pe partenera de cuplu. Ce relație aș avea atunci? Nu ar fi nimeni fericit.

Dacă lupt pentru visul meu, mă străduiesc să am afacerea mea și e clar că am șanse mai mari să ajung să am mai mulți bani și să am o relație de cuplu sau o familie fericită.

Dacă sacrific asta pentru satisfacția de moment a cuplului și a familiei, devin de 2 ori sclav. Și al relației, care îmi răpește puterea și al băncilor, al slujbei cu orar fix și salariu mic.

Cum poți fi fericit în situația asta? Asta, din păcate, se întâmplă în cele mai multe cupluri.

Pentru că nu luptăm să devenim puternici și independenți așa cum ne e destinul, singuri ne aducem slăbiciunile în relații pentru a-i nenoroci și pe cei din jur din cauza slăbiciunilor noastre.

O relație, dacă nu îți amplifică puterea, ți-o scade, asta e clar. Cere tot timpul de la relația ta putere, nu pietre de moară atârnate de gât.

Mai bine lupți singur cu slăbiciunile tale, decât să împovărezi și pe alții cu sau fără voie. Dacă nu poți amplifica puterea partenerului, mai bine lasă-l. Eu cer maximul în fiecare zi și nu am să menajez niciodată persoanele din anturajul meu.

Iubire, susținere, să știi că te poți baza pe cineva când ai nevoie

Până la 7 ani am crescut la bunicii mei. Am cunoscut iubirea necondiționată, ce înseamnă să fii curat, să ai mâncarea în farfurie în fiecare zi, să ai tot confortul necesar fără să ți se ceară nimic în schimb.

Apoi, am plecat acasă la părinți, care s-au despărțit când aveam 10 ani. Am suferit foarte mult din lipsă de atenție și afecțiune, de care nu am avut parte de la părinți.

Din cauza asta am și crescut ca un adolescent plin de probleme emoționale, am relaționat foarte prost cu fetele, am fost virgin până la 19 ani și am avut prima mea relație de lungă durată la 27 de ani.

Însă, atunci când ești decis să rezolvi o problemă odată pentru totdeauna, când ești motivat 100% din interiorul tău și îți spui că vei rezolva problema indiferent de ce va trebui să faci, nu există obstacol care să îți stea în cale.

Despre iubire am învățat că ea nu există în exterior, ci doar în interior. (Vezi capitolele Rezervoarele iubirii și Iubirea adevărată.)

Îmi place să mi se spună "te iubesc" și să simt iubirea, însă știu că, fără iubirea pe care eu o am pentru mine, aș fi doar un sac fără fund în care bagi și nu umpli golul niciodată. Nu am simțit niciodată de la 7 ani iubirea decât când am început să am un respect față de mine, încredere în mine și iubire față de mine.

Iubirea este doar de un singur fel, necondiționată. Când îmi iubesc partenera de cuplu, o iubesc nu pentru sex, gătit, spălat, călcat, un sprijin emoțional la nevoie, ca să îmi satisfac nevoia de comunicare, cineva cu care să lucrez cot la cot pentru a construi și a crea ceva, copii, urmași, dovadă socială, combaterea plictiselii, securitate financiară și sprijin, susținere, încurajări, încredere, să știu că mă pot baza pe ea când am nevoie, respect, iubire necondiționată, comunicare, muncă, înțelegere, distracție.

Toate astea le poți avea fără să ai o relație de cuplu sau o familie al cărei sclav să fii și, dacă ești într-o relație pentru oricare din lucrurile de mai sus, nu te minți că e iubire. E atracție sexuală, interes, nevoie, disperare, dar nu iubire.

Partenera o iubesc pentru că e o ființă umană care luptă pentru visurile ei, pentru libertatea și independența ei. Pentru că văd în ea o parte din mine și recunosc că tot ce pot avea este deja și doar în mine.

Așa cum medita E. Haich, *"Eu sunt tot ceea ce există. De aceea, în tot ce iubesc, mă iubesc și pe mine, iar singurele lucruri pe care nu le iubesc sunt doar acelea pe care nu le-am recunoscut încă în propria mea ființă."*

Nu uita: emoțiile și hormonii te vor păcăli la început, dar tu uită-te după semnele care devin din ce în ce mai clare. Partenerul ori te sabotează, ori îți amplifică puterea. Tu ai datoria să îl ajuți prin tot ce poți pe partenerul tău să fie un om mai bun și partenerul are aceeași datorie față de tine.

Când simți că nu ai ce să oferi și vrei doar să iei, revino la rezervoarele iubirii și umple-le, apoi întoarce-te plin de iubire și oferă.

Exercițiu

Întreabă-te: lumea ce te înconjoară îți amplifică puterea sau nu?

Cauți să îi faci fericiți pe ceilalți și aștepți asta de la ei sau vă amplificați puterea reciproc?

Când eram în anul al II-lea la facultatea de psihologie, mi-a zis decana că, la ce condiții am eu, o să am o relație ideală după ce am să mor.

Ei bine, nu am ajuns să am relația mea ideală post mortem, ci la 28 de ani.

Durează de un an jumate și amândoi ne bucurăm de beneficiile unei relații fără să ne sacrificăm deloc dezvoltarea individuală.

Acum vreau să te ajut pe tine să ai relații și de cuplu și de prietenie care îți amplifică puterea.

Ai un checklist. Verifică aceste caracteristici ale oamenilor ce îți vor amplifica puterea (aici include membrii familiei, partenerul de cuplu, anturajul tău etc)

Scopul: verifică cine are un scop în viață și cine nu. Niciun vânt nu favorizează o corabie fără un port de destinație. Oamenii fără scop se plâng toată ziua, sunt victime și doar consumă energia celor din jur. Îndepăr-

teazã-te de ei și apropie-te de oameni cu visuri și scopuri în viață.

Atitudinea este cel mai important cuvânt. Oamenii reacționează înspre noi conform atitudinii noastre. Oamenii care îți vor amplifica puterea au atitudinea de luptători, sunt ambițioși, optimiști și perseverenți. Oamenii depresivi, necajiti și cu o stare negativă, în general, sunt buni de dus la psiholog, nu să ai relații de cuplu cu ei.

Responsabilitatea: mediul tău înconjurător este o oglindă lipsită de sentimente a ceea ce ești tu ca om. Dacă nu ești mulțumit de ceea ce ai în jur, devino mai bun și ce ai în jurul tău se va schimba. Recompensele noastre sunt conforme cu ceea ce investim. Un fermier a preluat o fermă părăginită și distrusă complet și a transformat-o în 2 ani în cea mai frumoasă și productivă fermă din ținutul respectiv. Un preot a trecut pe acolo și a zis: "Mulțumește-i lui Dumnezeu. Ți-a dat această fermă minunată." Iar fermierul a zis: "Da, așa e și îi mulțumesc lui Dumnezeu. Dar să vezi cum arăta când o avea doar pentru el."

Adevărul: persoanele care sunt sincere și directe sunt mai de apreciat decât persoanele care preferă politețea și te menajează doar ca să își arate adevărata natură când au obosit să poarte masca.

Dezvoltare personală și profesională: aceasta e o caracteristică vitală pentru orice om care îți poate amplifica puterea. În cazul tău, compară succesul cu tine însuți. De la an la an ești un om mai bun?

Secretul ciudat: devii ceea ce te gândești cel mai mult că vei deveni. Ascultă-i pe oamenii din jur. Cum gândesc despre ei, ce așteptări au și ce ambiții au. Ceea ce spun cel mai mult despre ei, aia vor deveni, și tu la fel, vei deveni ceea ce îți spui zilnic.

Înconjoară-te doar de oameni care au aceste caracteristici. Ei îți vor amplifica puterea.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"

CUM LE POTRIVEȘTE CUPIDON

sau

când simți că ai alături un suflet pereche

"Sufletul pereche de azi se poate să nu mai fie sufletul pereche de mâine. Oamenii se schimbă și, odată cu ei, se schimbă și ce înseamnă partenerul ideal."
(Pera Novacovici)

Sufletul pereche nu este un suflet sau un om, ci este un sentiment: sentimentul compatibilității, al potrivelii cât mai aproape de perfecțiune.

Când simți că o persoană te completează, poți spune că este sufletul tău pereche.

Acum știi destul de multe despre iubire ca să înțelegi că, dacă ai azi anumite calități și defecte, sufletul tău pereche, persoana cu care ești compatibil, este într-un anumit fel.

Dar ce se întâmpă dacă tu te schimbi? În bine sau în rău, îți descoperi noi calități și noi defecte? Dacă "sufletul pereche"nu se mișcă în sincron perfect cu tine?

Și te asigur că nu există doi oameni care să se miște în același ritm, în același timp, cu aceeași intensitate pentru o viață întreagă.

În momentul în care la tine se schimbă ceva și la partener nu, sau se schimbă cu totul altceva, s-a pierdut din compatibilitate.

Se poate ajunge astfel ca partenerul care acum doi ani era perfect compatibil cu tine, azi să nu mai aibă aproape nimic în comun cu tine.

"Cine nu se adaptează, piere"a zis Darwin și e foarte important ca noi să fim pregătiți pentru schimbările permanente și să învățăm "să dansam"cu aceste schimbări.

Ca să rezumăm totul, sufletul nostru pereche se află deja în noi, este Anima sau Animus și este exact opusul a ceea ce suntem noi sau ceea ce știm că suntem.

Pentru a putea spune că o persoană este "sufletul pereche"sau "jumătatea", trebuie ca acea persoană să aibă caracteristici pe care noi credem că nu le avem dar le admirăm la alții.

De exemplu, un băiat care stă în casă majoritatea timpului, și care trăiește mai mult în sufletul și mintea lui, va admira o fată extravertită care are un stil de viață cu ieșiri în fiecare weekend, ce merge la petreceri și în excursii.

Ea îl scoate pe el în lumea exterioară, el o învață pe ea despre lumea interioară, sufletească.

Aici sunt perfect compatibili.

Totuși, compatibilitatea este ștearsă cu buretele în clipa în care el își schimbă stilul de viață și prinde gustul ieșirilor. Dacă ea nu se schimbă deloc și el începe să iasă fără să mai aibă nevoie de ea ca ghid pentru lumea exterioară, compatibilitatea a dispărut.

Exemplul este rudimentar și îngust însă se aplică în orice putem avea comptibilitate între două persoane.

În continuare, vom lua câteva domenii mari în care este extrem de important să existe compatibilitate pentru ca doi oameni să aibă șanse să fie împreună într-o relație.

Cu cât mai multă compatibilitate, cu atât mai puternică pasiunea și senzația de "suflet pereche".

Compatibilitate fizică

"Dragoste la prima vedere": ai auzit de ea?

Adică atracție sexuală la prima vedere. Cupidon își trage săgețile și instant ești prins de vrajă.

Un novice crede că și-a găsit jumătatea cu care și-ar petrece toată viața, dar tu acum știi că este doar o îndrăgostire instantanee și instinctul speciei care spune "uite pe cineva foarte potrivit cu care să faci copii".

Nu ai cum să dezvolți o relație de prietenie și respect la prima vedere, nu ai cum să știi ce caracter are omul sau cum se va comporta în relație. Nu ai ce să placi la o persoană la prima vedere decât ceea ce se vede la prima vedere:

➡ corp fizic
➡ stil vestimentar
➡ comportament nonverbal

Atracția sexuală la prima vedere se întâmplă când mama natură vede că din uniunea sexuală a celor doi indivizi, copilul va fi un individ superior.

Partea distractivă aici vine pentru că mai demontăm un mit.

Idealul de frumusețe

Nu există un ideal de frumuseste potrivit pentru toată lumea.

În studiile despre frumuseste s-a constatat că idealul de frumuseste este MEDIA.

Un nas mediu, urechi medii, bărbie medie. Simetrie și echilibru, astea sunt trăsături ale frumuseții.

Din această cauză, o femeie scundă va fi atrasă de un bărbat înalt, iar un bărbat gras de o femeie slabă. O persoană cu un nas ridicat în sus va fi atrasă de o persoană cu nasul înclinat în jos, tocmai din motiv de simetrie. Copilul s-ar putea să aibă nasul drept, ceea ce indică media, frumusețea. Din nou, exemple rudimentare însă mama natură asta caută.

Să medieze trăsaturile pentru a crea oameni noi care vor fi considerați atrăgători, la rândul lor, pentru a procrea și mai departe specia.

Așadar, pentru oricine există o persoană potrivită fizic, de fapt, mai multe cu care să poată spune că este "compatibilă".

Compatibilitate sexuală

Mi se pare amuzant că motivul numărul unu la divorțuri este "incompatibilitate de caracter" care în foarte multe cazuri înseamnă de fapt "nu ne potrivim sexual".

Așa cum am mai zis, sexul este extrem de important și oamenii, odată ce au încercat sexul de o calitate superioară, nu vor accepta sexul de o calitate inferioară pentru tot restul vieții, indiferent care e miza.

La fel ca și la compatibilitatea fizică, la compatibilitatea sexuală avem foarte multe trăsături diferite.

De exemplu, la o anumită vârstă, sexul cere o anumită frecvență, iar la o vârstă mai înaintată frecvența scade dar, în mod normal, nu dispare niciodată.

Dacă unul din parteneri este cu 20 de ani mai tânăr și are nevoie de 3 orgasme pe zi, s-ar putea ca partenerul celălalt pur și simplu să nu poată face față.

Ce îi rămâne de făcut partenerului tânăr care are nevoi normale?

Orgasmul pentru amândoi parteneri este vital ca să putem vorbi de compatibilitate sexuală. Dacă unul dintre parteneri ajunge greu sau deloc la orgasm, vorbim de incompatibilitate sexuală.

Dacă unul dintre partaneri are chef mai des decât celălalt, permanent, din nou e incompoatibilitate sexuală.

Poți crește șansele compatibilității sexuale dacă te educi în privința sexualității și combini educația cu experiența și practica.

Compatibilitate la stil de viață

Pentru ca doi oameni să poată fi împreună și să aibă o relație împlinită, e foarte important să fie compatibili ca stil de viață.

Dacă unul lucrează de la 8 la 16 zilnic și celălalt vrea să meargă în excursii o săptămână în fiecare lună, există o problemă. Dacă nu se rezolvă și nu își aliniază stilurile de viață, relația nu are multe șanse.

Dacă unul dintre parteneri și-a descoperit vocația și muncește cu pasiune nebună timp de 16 ore pe zi la viziunea lui, iar celălalt are o viață mai plictisitoare și se uită la cel cu pasiune fără să înțeleagă nimic, din nou, avem incompatibilitate.

Valorile sunt extrem de importante. Dacă unul are ca valoare numărul unu în viață familia și celălalt cariera, crezi că le va fi bine?

Când unul face planuri pentru familie, casă și petrecerea timpului împreună, iar celălalt e un workaholic ce nu are deloc timp de altceva decât de munca sa, cum crezi că e atmosfera acasă?

Doi workaholici se înțeleg unul pe altul și acceptă să își ofere tandrețe 15 minute pe zi la fel cum doi familiști nu vor pune preț pe mulți bani dar vor prefera timpul petrecut împreună în familie.

Asta înseamnă compatibilitate în stil de viață.

Un test simplu pentru valori găsești aici: http://www.testepsihologice.net/valori.

Compatibilitate psihologică

Ai auzit de testul MBTI? Dacă nu, fă-l acum: http://www.testepsihologice.net/mbti.

Fiecare dintre noi poate fi încadrat în unul din cele 16 tipuri; fiecare tip este format din 4 litere ce arată câteva trăsături fundamentale de personalitate. Orice test psihologic este informativ și educațional însă niciodată să nu te lași prins într-un tipar. Nu există test care să te încadreze perfect dar poți să primești indicii bune.

De exemplu, eu la testul MBTI sunt tipul INFP. Adică Introvertit/Intuitiv/Emoțional/Perceptiv.

Nu te speria de denumiri, explicațiile tipurilor sunt ușor de înțeles și faine.

Asta înseamnă că tipul meu de personalitate este un visător ce se gândește mult la viitor, trăiește mult în lumea lui interioară, ia decizii bazate pe emoții și pe ce simte într-un moment, amână să treacă la acțiune și este dezordonat.

Un fel de artist boem. Am muncit mult să echilibrez aceste trăsături și să devin un om mai complet, un om mai puternic. Trăsăturile mele de bază însă rămân în continuare cele descrise mai sus.

Iubita mea este dușmanul meu natural: ESTJ. Generalul. Extravertită/Senzorială/Gândire/Judecată.

Un plănuitor excelent, trăiește bine ancorată în prezent, îi place să călătorească și să socializeze, ia decizii logice și rapide, fără să amâne acțiunea.

Un lucru foarte interesant legat de compatibilitatea personalităților: cu cât persoana din relație are un tip de personalitate mai asemănător, cu atât vă veți înțelege mai bine la început și vă veți certa mai puțin.

Pe termen lung însă, nu va fi îndeplinită o condiție fundamentală în relație: nu veți evolua pentru că nu aveți ce să vă învățați unul pe altul dacă sunteți la fel. Punctele voastre forte sunt la fel, defectele la fel.

Cu cât este mai diferit tipul de personalitate, cu atât la început va fi mai greu. Nu îl înțelegi pe celălalt și nevoile lui, te lupți, te plângi dar, dacă îți faci temele, prin partenerul cât mai diferit de tine ți se dezvăluie o nouă lume pe care nu ai fi cunoscut-o altfel.

Relația pe termen lung devine un excelent curs de dezvoltare personală și orice se întâmplă cu relația, ambii parteneri vor evolua foarte rapid pentru că se vor provoca constant.

Compatibilitatea chimică și hormonală

Revenim la Helen Fisher. Pe scurt, avem 4 tipuri de personalitate în relații, după hormonul dominant:
➡ *Exploratorul* (mai multă dopamină): îi place riscul, e curios, impulsiv, creativ, optimist și energizat, aventurier
➡ *Constructorul* (mai multă serotonină): atent, fără să fie temător, calm, tradițional, orientat spre familie și comunitate, perseverent și loial
➡ *Directorul* (mai mult testosteron): foarte rațional, decisiv, încăpățânat și cu convingeri ferme; un pic agresiv și certăreț
➡ *Negociatorul* (mai mult estrogen): multă imaginație, cu compasiune și înțelegere, intuitiv, verbal, altruist și idealist.

Fă testul aici: http://www.chemistry.com/whyhimwhyher/ . Îți va cere codul poștal și trebuie să fie de America, așa că bagă 90210. ☺

Citește blog-ul ei, acolo vei descoperi și toate cărțile pe care ți le recomand din inimă: http://helenfisher.typepad.com/

Bun.

Cam multe compatibilități pentru o relație împlinită, nu?

Mai sunt zeci și sute de domenii în care poate să existe compatibilitate. Însă noi le-am discutat pe cele care ies în evidență cel mai des.

De la faptul că unuia îi plac castraveții și altuia roșiile (preferința pentru alimente e dată de grupa sangvină) și până la cărțile preferate, putem să găsim compatibilități și incompatibilități toată ziua.

Studiul iubirii e distractiv însă nu uita să trăiești experiențe.

Ele te vor face din ce în ce mai capabil să trăiești o iubire adevărată sau mai multe.

Nu pune niciodată așteptări prea mari de la o persoană. Testează și experimentează.

Eu am o regulă. Doar după un an de locuit în casă cu femeia cu care am relație mă gândesc la ceva serios și pot spune că am o parteneră de viață.

Primul an e de cunoaștere și, crede-mă, e uimitor câte lucruri fascinante descoperi despre celălalt și despre tine când locuiești în aceeași casă cu o persoană relativ nouă în viața ta.

În penultima relație, după un an de locuit împreună, am fost părăsit. În actuală relație, lucrurile par abia să înceapă după un an.

Niciodată nu ai garanții și asta e frumusețea vieții.

Închei cu un citat al unui băiat de pe Facebook pe care, deși nu îl cunosc, a ilustrat atat de bine sufletul-pereche: https://www.facebook.com/alexandru.floroiu.52.

"Sufletul pereche se află în noi, e cealaltă latură a noastră pe care nu am dezvoltat-o suficient de mult. În momentul în care ești perfect echilibrat, nu te mai afli în căutarea sufletului pereche. Atunci când drumul tău se intersectează cu al unei femei, știi că se poate despărți oricând. Iar atunci când se va întâmpla, vei accepta și îți vei continua călătoria… cu siguranță, vei mai întâlni multe alte "suflete pereche".

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***

EDUCAREA PARTENERULUI

sau

cine nu e dispus să învețe, își ia papucii

"Relatia de iubire este un vehicul pentru evoluția ambilor parteneri."
(Marius Simion)

Dacă înțelegi doar principiul ăsta, nu vei mai intra în relații care să îți provoace depresii și suferințe majore.

Mai mult, vei ști exact când relația dintre doi oameni este pe drumul cel bun sau pe cel rău.

Este foarte simplu.

Îl ajuți pe partenerul tău să fie un om mai bun, îi cont de nevoile, dorințele și visurile lui?

Dacă da, BINGO. Asta e o relație de cuplu sănătoasă.

Face partenerul tău la fel pentru tine? Bingo din nou.

Nu sunt adeptul judecăților de gen "alb sau negru" însă, într-o relație, fie ea de prietenie sau iubire, ori amplifici puterea partenerului, ori îl sabotezi. Nu prea

există neutralitate. Poate exista nepăsare, caz în care este tot sabotare.

Când merită să îți părăsești partenerul

Când persoana cu care ai o relație nu vrea să se educe în privința relațiilor, iubirii, comunicării, emoțiilor, deși este clar că relația suferă, acea persoană poate fi părăsită. Nu doar că te sabotează pentru că există suferință și probleme în relație, dar se mai și bate cu pumnii în piept pentru a-și arăta superioritatea.

Când își ia viteză, va avea timp să mediteze la perfecțiunea ei. Singură.

"Prietenul meu suferă că e gelos, dar nu a citit în viața lui un articol despre gelozie." Viteză, ca să aibă timp să citească despre gelozie, care sunt cauzele, cum se vindecă.

Evident că există gelozie întemeiată sau neîntemeiată. Dacă e întemeiată și îți minți/înșeli/batjocorești partenerul meriți și tu viteză. Dacă e gelozie neîntemeiată, partenerul are nevoie de ajutor.

Dacă îl refuză, viteză.

Oamenii care nu vor să învețe și să evolueze, să se dezvolte personal sunt BALAST.

O greutate pe care o cari după tine în cârcă, un parazit și o căpușă ce se agață de corpul gazdă pentru a fura hrană. Pietre de moară atârnate la gât ce te vor

trage în jos. Nu ai destule pe cap? Ești cumva o persoană masochistă și îți place o viață de chinuri?

Sabotorii merită viteză

Partenerul de cuplu care nu te lasă să îți descoperi, dezvolți și exprimi potențialul este un sabotor. Când bărbatul nu o lasă pe femeie să meargă la școală ca să stea acasă pentru el, aia e sabotare nesimțită.

VITEZĂ!

Dacă partenera de cuplu îi interzice iubitului să meargă la fotbal cu băieții, loc în care el își încarcă bateriile, e sabotare ordinară. VITEZĂ.

Dacă ești femeie și vrei să faci poze în Playboy sau să devii actriță și să te săruți în filme, partenerul trebuie să te susțină.

Dacă ești barbat și vrei să devii milionar, să investești în afaceri sau să ajungi pe lună, partenera trebuie să te susțină.

Dacă te sabotează, VITEZĂ. Nu renunța la tine pentru nimeni.

Autodistructivii merită viteză

Alcoolici, drogați, jucători de jocuri de noroc, negativiștii incurabili. Pietre de moară atârnate la gât. Da, au nevoie de ajutor. Crezi că îi vei ajuta tu? Îți doresc succes. Îți vor lua banii și îți vor vinde tot ce ai, își vor lăsa părinții pe străzi după ce le-au vândut casa și îți vor

fura un rinichi, în timp ce dormi, ca să îl vândă și apoi, când sunt prinși, se vor pocăi până data viitoare.

Autodistructivii au o putere imensă asupra oamenilor care îi iubesc și care vor să îi ajute și salveze. Sub masca neputinței și a nevoii de ajutor stă un sinucigaș cu bombe pe el care apasă detonatorul pentru că așa vor mușchii lui. Primii care mor alături de el sunt cei mai apropiați oameni, adică cei care îl iubesc necondiționat.

Oamenii care nu vor să se educe sunt pericol și merită viteză.

Am dat exemplul cu gelozia. E valabil pentru orice aspect al vieții. Ai o problemă? Educă-te și dezvoltă-ți abilități ca să rezolvi problema. Dacă aștepți să se rezolve problema de la sine, te vei afunda și mai mult în ea.

Dacă tu evoluezi și partenerul de cuplu stagnează, te vei trezi că ești la ani lumină înaintea lui în timp ce el a rămas pe loc. Vei întâlni oameni asemeni ție, iar partenerul își va arăta toate slăbiciunile.

Te va sabota inevitabil. Nu mai poate fi ajutat în acel moment. De aceea e semn de alarmă când partenerul nu se educă.

Oamenii te tratează așa cum îi educi să te trateze.

Este o vorbă genială. Când doi oameni au o relație, e normal să fie două lumi diferite care se întâlnesc. E normal să nu știi nimic despre celălalt, să nu îl înțelegi, să nu îi citești gândurile și nevoile.

De aceea o relație se construiește.

De aceea ce spune că într-o relație, comunicarea (sau lipsa ei) face sau desface relația.

Sindromul sacilor în căruță

Când intră într-o relație, oamenii își pierd motivațiile inițiale.

Dacă înainte făceau sport, se aranjau ca să fie sexy și să îl încurajeze pe Cupidon să le caute partener. Acum e bine și grași și nespălați, că doar avem relație sau suntem pe viață împreună.

"Și vai, nu mai e pasiunea aia de la început!"

Păi de unde să fie când ești moartea pasiunii?

Eram atras de persoana aia energică, pozitivă, aranjată ce erai când te-am cunoscut. Acum nu mai ești persoana aia. Sunt atras de altcineva.

Oameni care nu mai au grijă de aspectul lor și de evoluția lor. Ăsta e sindromul sacilor în căruță.

Am să îți dau câteva exemple despre cum îți poți educa partenerul de cuplu spre binele vostru comun.

3 tehnici pentru evitarea sabotării și amplificarea puterii în relație

(1) Oglindirea comportamentului

Cel mai simplu mod de a transmite un mesaj este aplicarea proverbului "ce ție nu-ți place, altuia nu-i face".

Îmi place, atunci când mă simt lipsit de respect, să fac exact același comportament și să văd reacția.

Dacă nu reacționează negativ, înseamnă că, în mod autentic, nu știe că acel comportament deranjează.

Dacă sare în sus, înseamnă că este ipocrită și că, deși ea are un anumit comportament are pretenția să nu fie tratată la fel pentru că o deranjează.

Asta mă ajută să îmi subliniez punctul de vedere și să fac educație.

Hai să luăm un exemplu.

Să presupunem că partenera sau partenerul de cuplu decid că vor să iasă sâmbătă seară în oraș, singuri, fără să te întrebe dacă vrei să vii și tu.

Perfect. Poate nu îți pică bine, dar nu uita că este doar nevoia ta de validare și ego-ul tău care suferă.

Înghiți gălușca și te gândești cum să gestionezi mai bine aceste sentimente, așa cum face un om ce dorește să fie evoluat.

Va veni o zi când ți se va oferi oportunitatea să ieși și tu în oraș. Comunică acest lucru fără să faci invitația și partenerei sau partenerului. Vezi reacția.

Dacă sare în sus, l-ai prins!

Cum, crezi că tu ai drepturi pe care eu nu le am?

Stai de vorbă, explici că te-a deranjat, își spune și partenerul sau partenera părerea, dacă reușiți să vă înțelegeți despre cum vă veți comporta pe viitor, felicitări!

Ați depășit o criză în relație, ați învățat să comunicați, iar relația voastră și calitatea vieții a crescut.

(2) Discuția săptămânală

"Retrăirea și exprimarea unei emoții reprezintă rugul ei funerar" (Stanislav Grof)

Cele mai multe probleme în relații apar pentru că după săptămâni, luni sau ani de zile, unul dintre parteneri sau chiar ambii se trezesc să facă reproșuri unul altuia pentru lucruri ce au zăcut în ei ascunse și acum au izbucnit.

"Din cauza ta nu am luat slujba aia, din cauza ta nu am terminat școala, tu m-ai distrus, bla bla bla."

Sau, dacă e să ne legăm de punctul 1, "Din cauza ta nu am prieteni, că tu ieși în club fără mine de doi ani".

Un exercițiu minunat este următorul:

O dată pe săptămână, se rezervă 30 de minute până la o oră pentru relație.

Se alege aceeași oră și aceeași zi, de preferat.

Jumătate din timp unul vorbește și celălalt ascultă sau ia notițe fără să zică nimic.

Cealaltă jumătate din timp se inversează rolurile.

Astfel, nu va trece mai mult de o săptămână fără a curăță mintea și sufletul de emoții negative, de mici reproșuri sau cereri. Problema apare când ele se adună și izbucnesc. Fă acest exercițiu și totul se va rezolva în cuplu, dacă există bunăvoință, evident.

(3) Sinceritatea brutală despre sentimente

Asta e extrem de importantă și se îmbină perfect cu primii doi pași.

Când stai de vorbă cu partenerul sau partenera, stai de vorbă cu persoana cu care, teoretic, ai cel mai mare grad de intimitate.

Dacă cu această persoană nu poți să fii tu însuți, să te deschizi și să spui ce ai de spus, viața ta e groaznică. Ești sclav al relației și al propriilor temeri.

➡ Aș vrea să ieșim mai des în oraș.
➡ Aș vrea să facem mai des sex.
➡ Nu îmi place când mergem la părinți și ne iau la întrebări.
➡ Vreau să schimb culoarea pereților.
➡ Cred că sunt gay.
➡ Mi-ar plăcea să îmi cumperi asta de ziua mea.

Lista este infinită și adaugă aici tot ce ai tu de spus.

Nu aștepta persoana cealaltă să îți citească gândurile. Sunteți doi oameni diferiți. Ajută-ți partenerul de cuplu să facă din relația voastră ceva frumos.

Spune-i ce simți, brutal de sincer și apoi discutați.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"

CINTE
AFECȚIUNE

LIMBAJELE IUBIRII

sau

cum să nu trăiești singur în doi

"Îmi pare rău, dar nu reușesc să aud ce spui. Ceea ce ești și ceea ce faci strigă mult mai tare."

Asta a zis Ralph Waldo Emerson și este mesajul perfect pentru a descrie limbajele iubirii și modalitatea foarte diferită în care fiecare om percepe iubirea.

Dacă m-ar întreba cineva cum își poate face relațiile de iubire mai fericite, prima carte pe care i-aș recomanda-o de departe ar fi "Cele 5 limbaje ale iubirii" de Gary Chapman.

Am aflat de aceste limbaje târziu, pe la 30 de ani însă, doar aplicând acest principiu simplu, al limbajelor iubirii, calitatea relațiilor pe care le am a crescut enorm.

Să îți explic.

Cele 5 limbaje ale iubirii sunt:

(1) *Cuvintele de încurajare* (în care spui prin cuvinte partenerului că îl iubești, că e important pentru tine, îl încurajezi să își urmeze visurile în viață , etc).

(2) *Timpul acordat* (timpul petrecut împreună nu înseamnă uitat la film împreună, ci timp în care acorzi

100% din atenție partenerului, ăsta e timp petrecut împreună).

(3) *Primirea de daruri* (cadourile).

(4) *Afecțiune, mângâieri* (atingerile fizice).

(5) *Serviciile* (gătit, plătit facturi, adus cafeaua sau ceaiul la pat, dus gunoiul, orice servicii posibile).

Primul pas este să accepți că fiecare om are un limbaj principal de iubire.

La început, sub influența lui Cupidon, poate ai observat că oamenii au suficient de multă energie ca să își exprime iubirea prin toate cele cinci limbaje, în același timp.

În primele zile, săptămâni și luni de îndrăgostire suntem toți niște zmei ai iubirii. Spunem cuvinte de iubire, vrem să petrecem cât mai mult timp posibil cu persoana de care suntem îndrăgostiți, simțim nevoia de a oferi cadouri, de a oferi mângâieri și afecțiune și de a face servicii de orice natură.

Până aici totul e simplu și clar.

Din momentul în care hormonii despre care știi deja se potolesc (între câteva săptămâni și 18-24 de luni), fiecare revine la limbajul predominant de iubire.

De unde vine acest limbaj predominant?

Cel mai probabil din copilărie. Felul în care cei care ne-au crescut ne-au arătat iubirea, acela este limbajul de iubire pe care îl vom înțelege ca adulți.

Pe mine m-a crescut bunica. Mă pupa, îmbrățișa și dezmierda toată ziua.

Limbajul meu de iubire este afecțiunea. Dacă nu mă iei în brațe, nu mă mângâi și mă îmbrățișezi, poți să îmi pui pe masă cea mai bună mâncare gătită de tine, să petreci 24 de ore din 24 cu mine, să îmi spui că mă iubești într-o mie de feluri și să îmi faci toate serviciile posibile, să îmi dai toate cadourile imaginabile și eu NU MĂ SIMT IUBIT.

Partea nasoală e că, dacă ești într-o relație de cuplu și partenerul nu îți arată că te iubește PE LIMBAJUL TĂU, ajungi să te simți o persoană singură, dar cu toate obligațiile unei relații.

Și ăsta e un moment nasol când ori ai o discuție cu persoana iubită, ori ai plecat din relație.

Acum, să nu crezi că DOAR limbajul ăsta contează. Toate sunt prezente în viața noastră însă limbajul predominant este cel mai important pentru fiecare dintre noi.

Exemplu: să spunem că bărbatul are ca limbaj al iubirii, serviciile. Îi place când femeia îi gătește și îi pune masa, când se ocupă ea de plata facturilor, când îl ajută pentru proiectele din viața profesională, când rezervă ea bilete pentru film, când se ocupă ea de organizarea vacanțelor și așa mai departe. Atunci bărbatul nostru se simte cel mai iubit.

Femeia, în schimb, are ca limbaj al iubirii afecțiunea. Când este strânsă în brațe, mângâiată, dezmier-

dată, atunci ea se simte cea mai iubită femeie de pe pământ.

Trece timpul și cum fiecare revine la propriul limbaj de iubire, femeia începe să îi ofere afecțiune bărbatului pentru că ăsta e limbajul ei de iubire însă nu îi mai face de mâncare și alte servicii pentru că e foarte ocupată. Ea vrea să îi arate că îl iubește prin afecțiune și atingeri, dar el nu se mai simte iubit pentru că femeia nu îi mai îi face serviciile pe limbajul lui de iubire.

Din cauza asta, devine mai distant față de ea și îi spune că o iubește, dar nu mai îi oferă afecțiune, căldură mângâieri. Nici ea nu se mai simte iubită.

Astfel ajung doi oameni, care se iubesc, să se despartă. Niciunul nu se mai simte iubit, deși fiecare îl iubește pe celălalt în felul lui: pentru că nu știu să comunice limbajul iubirii care se potrivește partenerului.

De obicei, aceste 5 limbaje ale iubirii sunt VITALE în cuplu. Fără ele, oamenii care se iubesc ajung să se simtă neiubiți și să caute satisfacerea acestor nevoi de bază în altă parte.

O poveste de-a mea

Uneori, se întâmplă ca limbajul de iubire să fie același. Acestea sunt cazuri fericite, dar, în același timp, pot fi și cele mai mari capcane.

Mie mi s-a întâmplat să fiu într-o relație cu o persoană care avea limbaj al iubirii ca și mine: afecțiunea.

Probabil știi deja că la atingere se eliberează oxitocină care creează dependență.

Am ajuns să stăm în brațe și să ne oferim afecțiune de mai multe ori într-o zi, să facem dragoste, să mâncăm, să ne uităm la filme, iar rezultatul a fost că s-a creat o dependență afectivă între noi.

Ne îngrășam amândoi de la prea mult stat și viață sedentară plus mâncat și apoi ne chinuiam să dăm jos, dar fără prea mult succes.

Viața însă îți dă lecțiile exact când și cum ai nevoie, dacă știi să le vezi.

Următoarea relație în care am intrat am avut plăcerea de a cunoaște o fată orientată exclusiv pe servicii care habar nu avea ce e aia afecțiune pentru că nici în familie și nici în relațiile ei nu a primit prea multă și nici nu a cerut.

Eu, în schimb, în viața mea nu am făcut cuiva servicii pentru că eram prea absorbit de egoismul și drumul meu în viață, iar femeile din viața mea, începând cu bunica, mama, prietenele și iubitele au avut tot timpul grijă de mine.

A fost o perioadă, mulțumesc că a fost scurtă, în care duceam gonoiul, făceam micul dejun, comandam de mâncare la prânz și seara miorlăiam după afecțiune ca un motan în călduri spre mirarea iubitei care nu înțelegea ce vreau.

O lecție foarte importantă pentru tine e următoarea: dacă ești într-o relație cu cineva care îți seamănă, la început vei avea parte de fericire și armonie însă nu vei evolua și problemele ce vor apărea vor fi greu de depășit pentru că nu ai antrenament.

Dacă ești într-o relație cu cineva foarte diferit de tine, la început, va fi dificil să comunici, să înțelegi, să vă educați însă dezvoltarea ta ca persoană va fi pe viteză turbo. Indiferent dacă relația va funcționa sau nu, ambii parteneri vor câștiga pentru că vor fi mai evoluați învățând să relationeze și să comunice cu oameni diferiți de ei.

Soluții

Stai de vorbă cu persoana pe care o iubești și ajut-o să își dea seama care este limbajul predominant de iubire prin care se simte iubită.

E important să poți explica propriul tău de limbaj de iubire și ce anume te face pe tine să simți iubirea.

Dacă partenerul tău nu a avut de-a face cu limbajul tău de iubire, va trebui să îi repeți o vreme exact ce trebuie să facă ca să te facă să simți iubirea, însă merită.

Altfel, sunt toate șansele să intervină despărțirea pentru că nimeni nu vrea să fie într-o relație în care oferă, dar simte că nu primește nimic.

Aviz amatorilor idealiști care propovăduiesc iubire necondiționată.

Este posibil doar să dai fără să ceri nimic, dar eu nu cunosc pe nimeni care să facă lucrul ăsta.

Atenție, așadar, la diferența dintre realitatea unei relații și teoria despre iubire.

Când un cuplu se desparte, știi ce spun amândoi?
"ȚI-AM DAT TOTUL!"
E adevărat. Însă nu i-ai dat ce avea nevoie.

Temă

Probabil ai ghicit: "Cele 5 limbaje ale iubirii" de Gary Chapman (o găsești pe http://www.librarie.net/).

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***

SEMNELE UNEI RELAȚII NEFERICITE

sau

lupul își schimbă părul, dar năravul ba

"Am învățat că poți spune multe despre o persoană după trei lucruri: cum reacționează când plouă afară, ce face când își pierde bagajele și cum se comportă când vede firele încurcate de la luminile de Crăciun."
(Maya Angelou)

Înainte să îți spun ce fel de persoane să cauți pentru relații sănătoase de iubire, să vedem care sunt semnele de alarmă că persoanele cu care ai de-a face urmează să te distrugă sau să îți facă viață grea.

Îți cere să renunți la libertățile, hobby-urile sau prietenii tăi de dinainte de relație

Unii oamenii sunt, pur și simplu, prea nesiguri pe ei. Li se pare de neconceput că persoana cu care au o relație ar putea să se bucure de ceva în lipsa lor. Încep să judece prietenii, activitățile sau pasiunile tale și încep să te constrângă să renunți la aceste lucruri care ție îți fac plăcere, în numele relației. Se ajunge la șantaj emoțional, amenințări sau reproșuri.

Sub influența lui Cupidon este ușor să cedăm dar e important să nu o facem. Prietenii, pasiunile și activitățile ce îți plac ție sunt principalele surse de încărcare a bateriilor tale de iubire. Dacă renunți la ele nu doar că îți faci ție un mare deserviciu, dar însăși relația în numele căreia faci sacrifiicile va muri sufocată din lipsă de iubire.

O persoană cu multe complexe de inferioritate

Genul acesta de persoane devin rapid în viață experte în a face pe victimele, în a atrage atenție și compasiune și, din păcate, sunt ca niște saci fără fund în care bagi fără să poți umple golul vreodată.

O persoană poate fi complexată din cauza aspectului fizic, din cauza situației materiale sau a felului în care a fost tratată în fostele relații precum și alte zeci, sute sau mii de motive diferite.

Ce se întâmplă când, de exemplu, ai de-a face cu o persoană complexată din cauza aspectului fizic? Nu doar că îți va cere permanent complimente și confirmări că o placi, dar în secunda în care ai acordat atenție unei alte persoane, va interveni teama că o vei părăsi pentru cineva care arată mai bine. Asta va duce la reproșuri, energie negativă și certuri care vor face praf calitatea relației voastre.

O persoană care vorbește urât de foștii parteneri din relații și dă vina pe ei pentru situația prezentă

Dacă vă veți despărți, probabil la fel va vorbi și despre tine.

Aceste persoane nici nu își învață lecțiile, nici nu își asumă responsabilitatea și nici nu doresc să se schimbe. Ceilalți sunt de vină, sunt răi, iar ei au un suflet bun și pur de care ceilalți abuzează. Probabil la fel vei face și tu pentru că orice lucru rău se întâmplă în relație este vina celuilalt. I s-a întâmplat să sufere de mai multe ori în trecut și, pentru că nu a învățat mare lucru, se așteaptă să sufere și acum. Cel mai mic semn de problemă în relație va fi dramatizat și acompaniat de exclamații: "Știam că și tu ești la fel ca restul".

O persoană cu stimă de sine scăzută

"Cine crede că poate, are dreptate, cine crede că nu poate, iarăși are dreptate." (Henry Ford)

Nu întâmplător se numește "partener" de cuplu. Partenerii sunt asemănători ca valoare. Așadar, dacă nu vrei să fii psihologul, ci partenerul cuiva într-o relație, ai grijă la acest aspect: încrederea în sine.

O persoană negativistă care nu crede în puterile ei are nevoie de ajutor dar, repet, ai grijă să nu joci rolul de salvator într-o relație. Nu se sfârșește bine niciodată.

O persoană care nu are prieteni, o viață socială

Pentru acest gen de persoane, relația de cuplu devine singura sursă pentru a-și încărca bateriile. Astfel, te va goli pe tine de energie și iubire. Astfel de persoane se mai numesc "vampiri energetici". Orice tentativă a ta de a avea prieteni și prietene și o viață socială va fi o amenințare la adresa relației.

O persoană care nu are pasiuni, care se plânge că "se plictisește"

Acest gen de persoane sunt efectiv "pietre de moară" pe care le ai legate de gâtul tău. Dacă ai în familie astfel de persoane, asta ți-e dat și trebuie să gestionezi situația. Dacă alegi de bunăvoie să intri într-o relație cu o astfel de persoană, o cauți cu lumânarea.

Oamenii care au timp să se plictisească sunt goi pe dinăuntru, nu prea bogați spiritual.

Din nou, dacă ai orice intenție să crești, să te dezvolți și să evoluezi în această viață, genul de oameni "plictisiți" lasă-i pe umerii părinților lor. Nu îți asuma tu responsabilitatea pentru a aduce un strop de energie în viața lor. Dacă le dai un deget, îți vor lua toată mâna.

O persoană care nu a câștigat niciodată banii ei și este întreținută de părinți sau de alți oameni

De obicei, acest gen de persoane au de învățat lecții grele legate de finanțe și trebuie să te întrebi dacă ești tu o persoană dispusă să fii babysitter în drumul dezvoltării lor financiare.

Oamenii aceștia nu au respect pentru banii nimănui pentru că nu știu să îi aprecieze, deoarece nu au muncit pentru ei. Se vor folosi cu plăcere de banii tăi și vor da din umeri când vrei să împarți orice responsabilitate financiară.

Mai mult, felul în care aleg să cheltuiască banii e revoltător. De obicei, doar pe distracții, vicii și lucruri superficiale. Lasă-i să o facă, dar pe banii lor.

O persoană cu prejudecăți legate de sex

Nu accepta nicio prejudecată legată de sex. Sexul este extrem de important de-a lungul întregii relații, chiar dacă durează 70 de ani. O minte deschisă este extrem de importantă pentru că sexul este cea mai intimă formă de comunicare între doi parteneri. Dacă nu ai asta, nu ai relație.

O persoană cu nevoie mare de validare, gelozie nejustificată, control

Aceștia sunt oamenii cei mai slabi de pe pământ. Au nevoie de validare, control și perfecționsim tocmai pentru că în interiorul lor nu au niciun control și nicio sursă de iubire sau respect de sine. Încearcă să își hrănească orgoliul terorizându-i pe cei din jur și încercând să le impună reguli pe care ei înșiși nu le pot respecta 5 minute.

Nevoia de control a celor din jur arată lipsă de control asupra propriei persoane.

Gelozia arată lipsă de încredere în forțele proprii și nesiguranță.

Nevoia de validare externă arată lipsa celei mai importante surse de validare internă, propriul psihic.

Acestea sunt doar câteva semne ce reprezintă semne de alarmă într-o relație.

Acum, că am vorbit despre lucrurile rele, să vorbim un pic și despre cele bune.

Adevărul e că atragem ceea ce suntem.

Așadar, dacă ai oameni care te trag în jos în viața ta, probabil că meriți lucrul ăsta și nu sunt ironic și nici lipsit de respect față de tine.

Știu ce vorbesc, pentru că am trecut prin tot ceea ce îți spun acum.

Secretul stă în a ști să înveți ceea ce ai de învățat, chiar și din cele mai proaste interacțiuni cu oamenii.

Dacă reușești să înveți tot timpul, dacă progresezi, atragi oameni de o calitate din ce în ce mai bună.

Când tu ai mai multă încredere în tine, și oamenii din viața ta vor avea mai multă încredere în ei.

Când vei avea mai mult calm și inteligență emoțională, și oamenii din jur vor avea la fel.

Când vei mânca sănătos și vei face sport vei atrage oameni care fac la fel.

Cred că ai înțeles logica.

Vestea bună e că, dacă citești această carte, ești o persoană conștientă de aceste lucruri și îți dorești să fii un om mai bun. Ăsta e singurul lucru care contează.

Tu poți să fii departe pe drumul cel bun când oamenii, care acum îți sunt egali, vor rămâne pe loc.

Nu pot decât să te felicit că ești pe acest drum, indiferent care e nivelul tău.

Ești perfect așa cum ești și am doar un sfat pentru tine.

NU TE OPRI!

Este singurul lucru pe care TREBUIE să îl faci. Să nu te oprești. Nu contează ritmul în care te miști.

Dacă ai avut un progres, oricât de mic, atunci știi care e secretul vieții.

Educă-te, aplică, experimentează și apoi ia-o de la capăt.

Devenind permanent un om mai bun, vei atrage oameni asemeni ție în viață ta și vei progresa din nou, și din nou, și din nou.

Acum, vreau să îți spun care sunt semnele după care să te uiți când vrei să ai în viața ta oameni de calitate superioară:

➡ oameni care zâmbesc mult, care sunt optimiști și fericiți ca stare generală (toți avem momente nasoale însă un om de calitate nu stă prea mult necăjit, depresiv sau negativist)

➡ oameni care se îngrijesc, în principal legat de alimentație și sport; un om, oricât de ocupat e, dacă nu are grijă ce mănâncă și nu face sport, o să arate rău de tot în foarte scurt timp; în afară de asta, un om care nu face sport și mănâncă prostii o să fie un sac de emoții și stări negative din cauza intoxicării cu mâncare proastă și a lipsei de mișcare, care se știe că influențează creierul și emoțiile într-o măsură EXTREM de mare

➡ oameni care își câștigă banii lor, cel puțin într-o anumită măsură, și care știu să aprecieze ce înseamnă banii munciți
➡ oameni care au un grup de prieteni și prietene: asta arată nu doar faptul că știu să socializeze și să întrețină relații de prietenie, dar reprezintă garanția că atunci când tu nu poți să petreci timp cu persoana din relație, nu îți va pune în cârcă această responsabilitate
➡ oameni care nu privesc sexul ca pe un lucru tabu, ci ca o ocazie de a crea o legătură și mai puternică între doi oameni
➡ oameni preocupați de dezvoltarea lor personală, în general, și care caută un stil de viață dinamic și activ
➡ oameni care pot să spună direct ce au de spus fără să țină tot felul de sentimente în ei, doar ca să izbucnească în momentele cele mai nepotrivite
➡ oameni care iubesc animalele și copiii
➡ oameni care, de preferat, au trăit într-o familie sănătoasă (adică nu tată alcoolic care o bate pe mama)

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
*"**Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"***

DESPĂRȚIRILE

sau

când Cupidon și-a terminat săgețile

"Doamne, dă-mi putere să accept ce nu pot schimba, curaj să schimb ceea ce pot schimba și înțelepciunea să știu diferența dintre cele două ."
(Reinhold Niebuhr)

Lecțiile despărțirii ce le-am suferit după ce iubita m-a părăsit

Prima săptămână a fost grozavă, mă simțeam liber și independent. Asta era prima etapă după o despărțire, cea a negării. Aproape că nu realizezi ce s-a întâmplat și lucrurile par normale.

A doua săptămână a început să se transforme într-o dramă și-o disperare.

După șapte zile de sală, scris, citit, viață normală, am intrat cu pași grăbiți în a doua fază a despărțirii, etapa furiei, în care m-am comportat precum tatăl meu când se certa cu mama mea. Și această imagine m-a înspăimântat. Aveam o sticlă de votcă din care beam. Atenție la modelul tău parental!

Psihologii spun că vindecarea după o despărțire durează până la șase luni; eu m-am vindecat în trei luni și avem mărturiile unor oameni care s-au vindecat în trei zile. Depinde de tine!

Despărțirea este o ocazie extraordinară de autocunoaștere și am înțeles că înainte de relație eram un om fericit, bucuros, proactiv, viu și asta m-a ajutat să înțeleg că toate calitățile umane sunt în mine, nu în partenerul care a plecat din relație.

Abundența, iubirea, frumusețea se găsesc în lumea de afară. E nevoie să ieși din casă ca să guști din bogăția Universului. Dacă decizi să rămâi în casă și să plângi în pernă îți vei aminti doar de scenariile trăite alături de partener și recuperarea va fi mult mai nasoală. Invitația mea este să ieși și să cunoști lume nouă.

Dacă și reușești să te porți civilizat cu fostul partener, să te înțelegi cu el, chiar să-i înțelegi motivele pentru care a ieșit din relație și să i le respecți, înseamnă că nivelul tău spiritual este înalt și ești foarte inteligent emoțional, ceea ce te ajută să rămâi prieten cu fostul iubit.

Ce te ajută să îți umpli rezervorul de iubire care tocmai s-a golit? O nouă relație te poate ajuta să-ți crești stima de sine și să înțelegi că ești bun, deștept, dorit și important și pentru alte persoane, nu doar pentru fostul partener.

Un bun prieten care a trecut printr-o experiență similară și care a fost alături de mine m-a ajutat să înțeleg care-i ciclicitatea relațiilor:

➡ avem burlăcia care nu cunoaște experiența iubirii și-a intimității
➡ apoi seducția și experimentarea mai multor relații
➡ apoi relația în care înveți să iubești și să-ți dorești intimitatea
➡ după care, criza despărțirii, când parcă totul moare
➡ apoi iarăși o luăm de la capăt cu burlăcia.

Ai înțeles de ce-i important să cunoști etapele despărțirii?

Cum bine zice Daniel Zărnescu, e foarte important să scurtezi perioada dintre cicluri și să treci prin tot procesul de învățare, fără să te împotmolești. Să înveți și să treci mai departe, fără să te zbați sau să refuzi vreo etapă.

Într-o despărțire există 2 actori: cel părăsit și cel care părăsește.

Pași concreți de vindecare dacă ești în rolul persoanei părăsite

Potențialul tău uriaș trebuie trezit prin următoarele strategii de vindecare:
➡ Nu te izola! Nu asculta muzică de jale și dor. Ieși din matricea ta, din starea în care ești și caută-ți viața socială de altădată (asta în cazul în care nu ți-ai ignorat prietenii pe durata relației).
➡ Reia legătura cu prietenii: există alte persoane frumoase și inteligente.
➡ Fă sport (în relații oamenii au tendința să se îngrașe). Sportul reglează emoțiile și elimină toxinile fizice și psihice.

➡ Ieși în natură! Îți încarcă bateriile grozav!
➡ Vocația te salvează!
➡ Cărți, muzică, hobby-uri: oaze în care te refugiezi și-ți încarcă rezervorul iubirii.
➡ Fă-ți o nouă relație, fiindcă ușurează suferința provocată de despărțire, fără să încerci să continui vechea relație prin noua persoană ce ai cunoscut-o sau riști să prelungești mult suferința.

Există mai multe rezervoare care-ți încarcă rezervorul iubirii: trăiește-le în fiecare clipă când te simți deznădăjduit și pierdut.

După ce te-ai refăcut total, îți poți permite să te revezi cu fostul partener la o cafea și să analizezi decizile despărțirii fără emoții negative, reproșuri și suferința. E foarte important să faci asta pentru ca să afli exact ce s-a întâmplat în mintea și sufletul partanerului și astfel să evoluezi și să eviți în următoarea relație acest gen de greșeli. Nu cred că vrei să se repete la fel și să mai pierzi luni sau ani de zile.

Și am înțeles cel mai important aspect al relațiilor, și anume că doar în sufletul meu se află comoara mea, bogăția pe care pot s-o accesez când provocările vieții apar și te dau peste cap.

Cum să treci rapid peste o despărțire dacă ești cel care părăsește

Andreea Papp stă mult mai bine la capitolul "părăsit"decât mine pentru că mie mi-a fost tot timpul greu

să părăsesc oameni. Eu sunt orientat spre legat relații și mi-e greu să le rup, chiar dacă îmi fac rău.

Din experiența Andreei am scos pașii pe care trebuie să îi faci și când anume să părăsești persoana cu care ai o relație pentru că, uneori, va trebui să faci acest lucru.

Se zice că există o singură iubire în viață pe care n-o s-o uităm niciodată. Eu cred că această afirmație este falsă, o găsim funcțională doar în filmele romantice, în rest se poartă noile iubiri, care vin și ele să ne învețe cât de frumos se poate iubi încă o dată.

Ce ne doare când ne despărțim? Inima? Sufletul? Trupul? Nicidecum. Ego-ul suferă întotdeauna: "unde-i jucăria mea? Cine se joacă acum cu ea?"

Cum să te vindeci de suferință în trei zile?

Fericirea nu este permanentă. Dorința nu e permanentă. Iubirea se reinventează mereu. Experiența relațiilor m-a învățat că există un început, o desfășurare și-o încheiere.

Și, cu cât suntem mai conștienți de aceste realități amoroase, acceptăm și despărțirea mai ușor.

E important să nu ajungi să suferi după o persoană pe care nu o iubești. Mie mi s-a întâmplat să ignor semne evidente care ne despărțeau și să intru, conștient de aceste diferențe, în relație. Nu te amăgi că omul se va schimba în bine peste un timp de iubire și pasiune.

(1) Rupe relația dacă celălalt nu-ți îndeplinește așteptările.

(2) Rupe relația dacă nu există compatibilitate pe toate nivelurile (nu doar sexuală).

(3) Rupe relația dacă nevoile tale legitime nu sunt respectate (iubire, comunicare, sexualitate, căldură umană, înțelegere, împărțire, complicitate, libertate).

(4) Rupe relația dacă partenerul suferă de infidelitate cronică.

(5) Rupe relația dacă trăiești într-un teritoriu devastat.

(6) Părăsește cuplul care nu este decât un câmp de luptă plin de ură și insulte.

(7) Rupe relația dacă există manipulare (gelozie, slăbiciune, putere, servitudine, vinovăție, amenințare, amabilitate mascată).

Relațiile de cuplu ori te cresc, ori te sărăcesc. Și cred că știi care-i direcția evolutivă, corect?

Relațiile sunt o invitație la evoluție, la maturizare și creștere spirituală. De ce am refuza despărțirea care ne anunță că o nouă lecție de viață ne așteaptă s-o trăim.

Hai să ne îmbrățișăm, să ne luăm rămas bun și să rămânem curioși la ce ne pregătește viața și sigur cadoul pe care ni-l face este un nou partener, mai bun, mai frumos, mai spiritual. Asta dacă ne-am învățat lecția în cuplu și-am acceptat despărțirea cu maturitate.

Cei care nu și-au învățat lecția sunt precum copiii care țipă după mamele lor când sunt lăsați la grădiniță.

Le este teamă că pierd iubirea și ei nu știu cum să se iubească în lipsa obiectului iubirii, care este mama, în cazul copilului, și iubita, în cazul bărbatului-copil.

Nu mai ești în pântecul mamei, în relația fuzională cu mama, nu mai ești copil, trezește-te!

Și renunță la teama că vei fi abandonat, părăsit, descalificat în favoarea altcuiva. Suntem paralizați de această comparație negativă, că un altul mai bun ne va fura partenerul și de aici se nasc o grămadă de comportamente disperate și umilitoare care ne îndepărtează de marea iubire și de călătoria sufletului tău.

Pretindem de la partener ceea ce noi înșine nu ne oferim, și anume îl invităm, rugăm și, în final, cerșim să ne iubească, fiindcă noi nu știm să ne iubim. Obstacolul în calea iubirii și a evoluției ești chiar tu dacă te agăți de gâtul și piciorul partenerului care se pregătește să iasă pe ușă. Adu-ți aminte întotdeauna că nu inima plânge, ci ego-ul țipă după ușa ce tocmai s-a închis.

Simptomele unei suferințe în dragoste seamănă cu simptomele sevrajului care se observă într-o cură de dezintoxicare.

Pasiunea cimentează relația la început iar cunoașterea celuilalt și apropierea hrănește relația, o crește și, astfel, pasiunea se transformă în iubire.

Cauți să fuzionezi cu partenerul, de fapt cu mama care te-a respins și cu care n-ai reușit să te înțelegi niciodată așa cum ai visat să ai o legatuta profundă. Fără

să ne dăm seama, ajungem să retrăim același scenariu pe care l-am experimentat de mici.

Și-n iubire facem la fel, căutăm cel mai bun partener, cel mai devotat și stabil suflet care ne poate duce în acel loc fuzional care să ne asigure că suntem în siguranță.

Dezordinea, haosul cresc odată cu trecerea timpului. Nu aștepta ca lucrurile să se îmbunătățească cu ajutorul sursei divine sau al unui salvator.

Asta o poți înțelege repede, după ce chimia dintre voi s-a consumat intri în prima criză în cuplu, care se arată fără mănuși și începi să-ți demitizezi partenerul.

"Nu mai ești persoana de care m-am îndrăgostit, te-ai schimbat și nu-mi place ce văd!"

Ăsta e sfârșitul lunii de miere și confruntarea cu realitatea vieții cotidiene a cuplului, unde fiecare este o individualitate și trage către propria personalitate.

Ieșim din fuziune și căutăm să ne dobândim autonomia ce-o aveam înainte de a intra în relație. Și este un proces normal, dar prost înțeles de majoritate și de aici sursa suferințelor și despărțirilor fără preaviz sau pregătire psihologică.

Cu cât ești mai narcisist, mai pasional, mai fuzional cu atât mai greu vei accepta ca persoana cealaltă să nu corespundă nevoilor tale și, cu atât mai mult, vei căuta să-l transformi pe celălalt în idealul tău.

De aici apare lupta pentru putere, pentru că fiecare îl acuză pe celălalt de lipsă de iubire sau de reacredință: "Nu mai ești persoana pe care am cunoscut-o. Te părăsesc, plec în căutarea adevăratului suflet pereche!"

Ori divorțăm, ori căutăm satisfacerea propriilor nevoi în alte cuiburi (investirea în muncă, îngrijirea copiilor sau relațiile extraconjugale). Destul de cunoscut, până aici, scenariul conjugal?

Cele cinci etape ale despărțirii

(1) Negarea

În acest moment, ce durează de la câteva ore la zile sau săptămâni, nu realizezi că s-a produs despărțirea și continui cu viața ta.

(2) Furia și învinovățirea

În momentul în care realizezi ca nu mai ai un partener de relatie, te apucă, pe de o parte, furia și, pe de altă parte învinovățirea. Poate este doar vina ta.

(3) Negocierea, șantajul

Încep căutarea partenerului și manipulările emoționale.

(4) Depresia și tristețea

Dacă relația nu se repară, se intră într-o perioadă de tristețe și depresie ce durează între câteva săptămâni și maxim 6 luni. Dacă durează mai mult, e deja o problemă psihologică.

(5) Vindecarea

După maxim 6 luni de la o despărțire, ar trebui să fii în cea mai bună formă a ta și gata de ieșit la vânătoare.

Toate crizele, inclusiv criza despărțirii, sunt un prilej de evoluție pentru ambii parteneri.

Descoperă comoara din fiecare criză dacă vrei să-ți desăvârșești potențialul uman.

Relația de cuplu este un vehicul pentru evoluția ambilor parteneri. Fiecare partener este o individualitate și în relație ne putem amplifica puterea unul altuia sau ne putem sabota.

"Este foarte natural să te îndrăgostești, însă este nenatural să păstrezi îndrăgostirea."(Helen Fischer)

Societatea devine conștientă că o legătură socială și religioasă nu ne mai țin împreună, doar legăturile din iubire rezistă, în rest ajungem să ne trăim despărțirea la tribunal.

Drumurile noastre se pot despărți dacă lecțiile noastre de viață s-au încheiat împreună. Fără dramă, țipete și suferință.

Cum să te recuperezi după o despărțire?

Abordarea alcoolicilor anonimi: strategii de supraviețuire și vindecare.

(1) *"Dacă nu vrei să aluneci, nu frecventa locuri alunecoase"*

Stai la distanță de locurile unde ieșeați (parc, cafenele, restaurante, cluburi). Șterge toată muzica ce-o ascultai împreună cu partenerul și ia alta la schimb. Evită persoanele cu care făceați echipă împreună, anunță-i că ești plecat într-o vacanță.

(2) *"Prima băutură îmbată"*

Dacă ieși în oraș, lasă-ți telefonul acasă sau, mai bine, încuie-l într-un seif la care n-ai acces și asta fiindcă după prima băutură va urma a doua, până ce te vei îmbăta. Și aici intervine pericolul de a cădea în penibil sunând un partener care nu-ți răspunde, după care îi vei da un mesaj și de aici nu mai e mult până îți va fi rușine cu tine.

Nu încerca niciodată să o cauți pe fosta după ce ai dat pe gât prima băutură. Ne-am înțeles? Ține-te departe de telefoane până te vindeci. ☺

(3) Nu accepta nicio invitație la vreo nuntă în această perioadă, fiindcă s-ar putea ca amintirile siropoase să ți se reactiveze și vei fi tentat să-i dai un mesaj cu primul vostru sărut sau prima întâlnire sub clar de lună. Poți să trimiți bani fără să participi, corect?

(4) Construiește-ți obiceiuri noi. Zilnic. Fă lucrurile altfel decât le făceai până acum. Dacă dimineața fostul partener te aștepta cu cafeaua pregătită sau micul dejun, tu acum pune-te să meditezi, să citești câteva pasaje motivaționale înainte de a te ridica din pat. Procedează la fel cu toate obiceiurile vechi, înlocuiește-le cu altele noi.

(5) Cunoaște oameni noi care îți livrează comportamente și atitudini noi. Nu ai voie să ieși cu gașca veche

care-ți amintește ce pereche frumoasă formai cu fosta/ul. Corect? Vrei să te vindeci cât mai repede? Urmează-mă în această operație fără anestezie. Știu ce vorbesc. Și eu am trecut pe aici.

(6) Dezvoltă-ți talente și dăruiește-le lumii, te vei simți important și vei fi aplaudat.

(7) Plângi o săptămână, după care promite-ți că îți vei schimba starea sufletească într-una senină și optimistă și, pentru asta, îți vei face un plan nou, proaspăt de viață.

(8) Înscrie-te la un curs de dezvoltare personală și acolo stai față în față cu tine și sentimentele tale reprimate. Vorbește despre experiența trăită cu detașare și înțelepciune. Înțelege că a fost o lecție de viață care te-a lăsat mai bun decât te-a găsit.

(9) Pleacă într-o vacanță ca să-ți încarci bateriile și să stai la soare. Savurează noua viață!

(10) Du-te cu încredere la câteva ședințe de terapie dacă simți că travaliul doliului nu s-a încheiat încă. Vorbește cu îndrăzneală despre suferința ce-o traversezi.

(11) Crește-ți nivelul de dopamină cu o nouă iubire. Ieși la o cafea, un pahar de vin cu un bărbat/femeie ce te curtează (fără să faci sex). E cea mai bună strategie care-l scoate pe fosta/ul din inima ta!

(12) Și dacă, totuși, simți că fostul încă locuiește în mintea ta, te invit să faci o listă cu toate defectele lui/ei. Și mai fă o altă listă cu toate momentele groaznice din relație.

Lipește listele pe ușa frigiderului sau poart-o cu tine ca să-ți aduci aminte ce ai de făcut de azi înainte.

Pregătit de-o nouă viață?

Provoacă-ți creierul să producă toxine mai degrabă decât dopamină (evocarea amintirilor de iubire).

Folosește-te de faza depresivă a doliului și reevaluează-ți criteriile de selecție a partenerilor.

Cea mai bună strategie pentru a-ți găsi un partener potrivit este să ai o viață fericită când nu ai relații. Nu mai trăi viața privind în oglinda retrovizoare. Privește în parbriz dacă vrei să ajungi la destinație și nu în oglinda retrovizoare sau, altfel, riști să dai în stâlp.

Privește, din când în când, în oglinda retrovizoare ca să vezi cât de mult te-ai îndepărtat de ceea ce este acum vechi în viața ta.

Îți doresc o călătorie frumoasă prin viață!

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"

ANTIDUPION

ANTI-CUPIDON

sau

principii în relație care îl castrează pe Cupidon

"Când trăim în latura noastră inferioară, Cupidon este stăpânul nostru. Când trăim în latura noastră superioară, Cupidon e animalul nostru de casă."
(Pera Novacovici)

Lui Cupidon nu îi plac oamenii care se ridică deasupra condiției lor de mamifer și încep să își folosească mintea și rațiunea pentru a avea o viață împlinită și fericită. Dacă îți folosești mintea, începi să vezi, și Cupidon începe să își piardă din putere.

Azi îți voi enumera șapte principii pentru a lua înapoi puterea de la Cupidon și pentru a trăi o iubire superioară.

În viața mea am ca oameni apropiați două categorii de oameni. Prima categorie, cei care provin din familii sănătoase.

Când zic familii sănătoase, mă refer la familii care mănâncă împreună la masă cât de des se poate, care au un plan împreună ca familie, care au valori familiale (și nu poți să ai valori familiale dacă nu ai mese în familie),

membri ai familiei care se respectă și se iubesc. Ei bine, prietenii și prietenele mele care provin din aceste familii (destul de rare) au un anumit calm în abordarea vieții.

Nu sunt disperați și stresați cum sunt ceilalți. Au relații foarte faine de cuplu și dacă nu merg aceste relații, știu să le încheie cu tact și să caute ceva ce li se potrivește.

De obicei, viața lor personală și cea profesională se îmbină foarte bine, sunt oameni profesioniști în ceea ce fac și au un sens al vieții, al misiunii lor în viață. Cu siguranță există și excepții însă, în general, am putut să observ acest lucru la oamenii din jurul meu.

Pe de altă parte, ceilalți, din a doua categorie, din care fac parte și eu, din familii dezbinate și crescuți de un singur părinte, de obicei de mamă, au mari probleme și cu banii, și cu relațiile interumane.

Mulți dintre tinerii ce nu au avut parte de un mediu familial sănătos ajung la vârsta adultă să fie îngropați în datorii, dependenți de jocuri de noroc, de mâncare, alcool, droguri, sex sau de ce nu, de toate la un loc.

Mulți dintre ei sfârșesc singuri, până la urmă, din simplul motiv că nu sunt capabili să găsească și să păstreze o relație de cuplu sănătoasă.

Pe de o parte, nu știu să găsească și să păstreze o relație, pe de altă parte, chiar dacă se străduiesc, atrag în viața lor persoane care le îngreunează și mai mult existența.

Foarte puțini rezistă și reușesc să se autodepășească în privința rezultatelor pe care le au în viață pentru ca, până la urmă, să poată să își facă ordine în viață, să aibă o viață personală și profesională împlinită.

Mulți dintre oamenii aceștia ajung rău dintr-un motiv simplu. Nu au un model despre cum să trăiască mai bine. Nu au un model despre cum să relationeze mai bine. Nu știu cum să relaționeze cu o altă ființă umană.

Așa cum îți spuneam mai devreme, oamenii din familii dezbinate și nesănătoase ajung să aibă relații nesănătoase, care se destramă. În familia mea, dragostea părinților mei a durat 2 ani. Noroc că însă se mai iubeau când m-au conceput pe mine, într-un ajun de Crăciun, drept urmare eu m-am născut în septembrie.

Nici maică-mea și nici taică-miu nu știau ce e aia relaționare, afecțiune, iubire. Ceea ce a făcut ca în "familia mea" maică-mea să fie hiperimpulsivă și agresivă verbal, iar taică-miu un alcoolic agresiv și hipersensibil emoțional.

Nu am putut să am o relație normală și sănătoasă cu părinții mei până la vârsta de 29 de ani.

Pentru că abia la 29 de ani am închis un capitol al vieții mele și am devenit suficient de puternic emoțional, independent material, evoluat spiritual ca să mă pot întoarce la părinții mei, să îi aduc pe amândoi la un loc și să stau împreună cu ei și cu iubita mea la masă, în patru. La 29 de ani ai mei, trecuseră 20 de ani de când am stat toți 3 la masă ultima oară, ca familie.

Rămâi alături de mine și mai urmărește-mă un pic. Ai să vezi cum se leagă toate lucrurile, chiar dacă încă nu îți dai seama.

Problema mea mare până pe la 20 de ani era că eram un om foarte nesigur pe mine. Dacă o fată pe care o cunoscusem de câteva zile nu îmi răspundea la telefon, imediat mintea mea făcea un scenariu că fata asta face sex cu altcineva. Eram foarte sensibil și gelos, cu toate că de abia o cunoscusem pe fata asta. Sunam de 10 ori până când fata răspundea și îmi zicea că telefonul e la încărcat. Prea târziu. Deja știa că sunt un instabil emoțional.

A durat ani de zile de practică, de studiu al psihologiei și de dezvoltare personală ca să ajung să fiu o persoană cu trăiri sufletești decente. Încă eram un sălbatic.

Ceea ce eu încă nu știam era că sufletul meu, după 15 ani de suferințe, bătălii și durere, era ciuruit.

Toată viața am văzut doar că nu poți avea încredere în oameni, că fiecare e pentru el, că nu există iubire, ci doar atracție sexuală de moment care devine o iluzie a iubirii, pentru a se procrea specia, iar apoi oamenii se despart, își fac copiii să sufere și le dau povara suferinței să o poarte mai departe.

Am văzut prieteni care își păcăleau prietenii de o viață pentru bani, am văzut cum omul, ajutat o viață întreagă de alt om, ajunge să îi fure binefăcătorului său nevasta, am văzut căsnicii destrămate din cele mai idioate motive.

Asta era lumea așa cum o știam eu.

Mi-am jurat că tot timpul voi pica în picioare și că niciodată nu voi iubi o femeie mai mult decât mă iubește ea pe mine. Eu niciodată nu mă voi implica în relații pentru că relațiile sunt pentru proști care se plictisesc iar un bărbat adevărat își urmează visul și muncește călcând pe cadavre ca să își atingă scopul.

Era totuși un lucru pe care îl simțeam. Simțeam că masca sub care mă ascund, de bărbat care nu va mai fi păcălit niciodată și care nu va suferi niciodată din iubire, ascunde toate temerile, vulnerabilitățile și slăbiciunile mele.

Aveam 27 de ani când am cunoscut o fată psiholog cu care am avut o relație de aproape 3 ani. Partea interesantă vine când vorbim despre lumile din care venim eu și ea.

Eu, un sălbatic. Părinții divorțați la 10 ani, lipsit de afecțiune, crescut de bunici, apoi revenit acasă la mamă, de pe la 10 la 20 de ani o viață trăită pe străzi. Modelul meu parental era groaznic.

Nu știam să comunic, nu știam să ofer sau să primesc afecțiune, nu știam să fiu atent la nevoile altora. Cu alte cuvinte, eram un handicapat în relaționarea cu alte ființe umane.

La începuturile facultății, am început să studiez seducția și râdeam la orice gând că o femeie mă va putea ține pe mine într-o relație. Mă gândeam că, în cel mai

bun caz, o să am o sclavă, nicidecum o parteneră de viață.

Pe de altă parte, prietena mea venea dintr-o familie adevărată. În care toată lumea stă la masă (ceea ce pentru mine era ceva exotic și rar), în care Crăciunul și sărbătorile sunt un motiv de mare bucurie.

Ea era obișnuită să nu îi lipsească nimic, să aibă tot timpul cu cine să vorbească, mama era o bună prietenă, fratele era peste tot cu ea, taică-su avea grijă să nu aibă lipsuri. Putem spune că a crescut lipsită de griji mari.

În momentul în care am hotărât că vom avea o relație, am făcut următorul pact: *"Ca să avem o relație împlinită, amândoi trebuie să fim puternici. Dacă unul dintre noi e slab și se agață prea mult de celălalt, relația se duce naibii."*

Ei bine, momentele în care ori eu, ori ea am fost slabi au fost momentele de criză din relația noastră.

La început, prietena mea habar nu avea să ceară. Odată era bolnavă și voia puțină atenție și afecțiune. Eu, sălbatic fiind, și neavând pe nimeni toată viața mea să mă întrebe dacă îmi lipsește ceva, evident că nu știam să întreb. O lăsam bolnavă în pat și spuneam "Ok, dacă ai nevoie de ceva, să mă suni", și plecam.

Apoi urma o criză de-a ei.

Ce nu înțelegea ea era că eu nu știam să am grijă de altcineva și să fiu atent la nevoile ei.

Dar am învățat.

La fel a învățat și ea să ceară când are nevoie de ceva, în loc să aștepte să îi ghicească toți nevoile. Prin astfel de momente am trecut de fiecare dată când și eu, și ea învățam lecții noi.

Altădată am ieșit în club. Eu, la un moment dat, beat fiind, m-am hotărât să plec. M-am ridicat, am anunțat "Eu plec" și am luat-o pe drum fără să mai țin cont de altcineva. În mintea mea, ea voia să mai stea, iar eu voiam să plec acasă și așa era cel mai bine. Nici nu mi-a trecut prin cap să fac ceva ce un om normal ar face. Să întrebe: "Cât mai vrei să stai? Eu aș vrea să plec."

Așa cum am mai zis, eram sălbatic.

Ți-am spus această poveste pentru că vreau să înțelegi că eu sunt foarte recunoscător prietenei mele pentru că m-a învățat o lecție extrem de importantă despre cum să relaționez cu o altă ființă umană.

Sunt o persoană mult mai bună decât eram înainte să o cunosc și am o viață cu adevărat împlinită. Adevăratele mele realizări umane și profesionale au venit abia în momentul în care am reușit să îmi vindec sufletul și, fără iubire, nu aș fi reușit niciodată, chiar dacă făceam 10 mii de ore de terapie psihologică.

De aceea e important să vorbim despre iubire.

Atât cât m-a ajutat prietena mea să evoluez, în egală măsură am ajutat-o și eu. Există și cealaltă jumătate de poveste. Așa cum eu am învățat de la ea să rela-

ționez, în mod sănătos, cu o altă ființă umană, ea a învățat de la mine să fie puternică și independentă.

Dacă e să rezum care sunt lucrurile pe care le poți învăța de la mine, aș spune așa:

➡ să înveți să ai relații sănătoase cu oamenii din jur și să îți găsești și să păstrezi o relație de cuplu care te împlinește din toate punctele de vedere

➡ să înveți să fii o persoană puternică și independentă, o personalitate alfa

➡ să fii o personalitate alfa care are o pereche alfa; să înveți să găsești și să păstrezi o persoană alfa lângă tine

➡ să ai viața ta

➡ să ai pasiunile și hobby-urile tale

➡ să ai grupul tău de prieteni, anturajul tău, fără ca el să îți afecteze relația în mod negativ

➡ să ieși sau să nu ieși în oraș, chiar dacă partenerul vrea altceva și să îi explici că tu ai anumite nevoi

➡ să înveți să ceri, dacă vrei să primești

➡ să accepți că sunt lucruri pe care cei din jur nu ți le pot da, nici chiar partenerul de viață

➡ să faci tot posibilul să fii o persoană independentă financiar

➡ să înveți să păstrezi ambele perechi de părinți AFARĂ din relația ta.

Cea mai importantă lecție

Învață ca și cum ai fi un copil mic. Lasă prejudecățile, presupunerile, convingerile. Nu mai presupune că le știi pe toate și nu permite partenerului să creadă că le știe.

Faptul că am învățat, în cele din urmă, să am o relație sănătoasă, din toate punctele de vedere, cu o femeie și să îmi vindec efectiv sufletul, m-a ajutat să rezolv problemele majore din viața mea.

Am reușit să mă împac cu părinții mei și să stau pentru prima oară cu ei la masă după foarte mulți ani. Acum vorbesc foarte des cu ambii părinți, ne vizităm și stăm ca niște oameni normali la o cafea. Realizarea asta mi se pare că a meritat tot efortul și munca de dezvoltare personală.

Pe lângă asta, vindecându-mi sufletul de suferințele trecute, am putut să am relații de prietenie mult mai bune, relații cu partenerii de afaceri mult mai productive. Practic, aceste schimbări pe care le-am făcut la mine s-au transmis în toate domeniile vieții mele.

Hai să dezvoltăm puțin pașii de acțiune:

(1) Să ai viața ta și visurile tale în viață, pe care să le urmezi

Da, într-o relație e foarte important să ai planuri comune cu partenerul. Însă niciodată planurile comune să nu îndepărteze planurile personale. Pentru că, dacă nu ai o viață a ta, un drum al tău în viață ca persoană, nu vei avea putere personală. Dacă nu ai putere personală, ești o persoană slabă și cine este fericit și împlinit într-o relație cu o persoană slabă?

NIMENI.

Există, într-adevăr, relații în care unul mai puternic acceptă un partener slab pentru că poate să facă ce

vrea cu el. Dar am zis "fericire și împlinire" în relație, iar relațiile în care cel slab este asuprit și manipulat de cel puternic nu au nicio legătură cu o relație împlinită și fericită.

Când ai drumul tău în viață și ai și o relație de cuplu împlinită, planurile comune apar în mod natural și firesc. Nu e nevoie să te forțezi. Când ai un partener de viață care simți că te ajută în drumul evoluției tale și tu îl ajuți pe el, pe lângă iubire și atracție sexuală, se va declanșa și un sentiment puternic de respect și camaraderie, dacă pot să îi zic așa, sentiment pe care îl au oamenii ce luptă cot la cot cu provocările vieții. Atunci, în mod firesc și natural, apar planurile comune ale unui cuplu.

Dacă faci invers și vezi cuplul ca pe cel mai important lucru din viața ta, vei vedea cum, într-o zi, nu mai poți să îl păstrezi pe cel de lângă tine, indiferent cât de mult manipulezi emoțional sau șantajezi. Atunci când rămâi fără relație, rămâi fără TOT ce aveai. Și o iei de la capăt, cu planurile tale personale pe care le-ai neglijat atâ-ta timp.

(2) Să ai pasiunile și hobby-urile tale

Cu toții avem nevoie de intimitatea noastră. Fiecare are felul lui de a se relaxa și detensiona după o zi încărcată. De aceea e foarte important să avem pasiunile și hobby-urile noastre pe care să ni le respectăm în cuplu. Dacă nu apuci să te descarci emoțional și să te relaxezi făcând acele activități care îți plac ție, se va aduna și mai multă tensiune care se va descărca cu tot negativismul asupra relației tale.

Mie îmi place să mă uit la desene animate, prietenei mele nu. Uneori am nevoie să mă pun singur în fața calculatorului și să mă uit la desene. Mă relaxează și mă distrează. (Pinguinii din Madagascar sunt printre favoriții mei acum).

Am dat un exemplu minor însă, în toate aspectele vieții, e important să știm ce putem face împreună ca un cuplu și ce facem separat. Când ambii perteneri din cuplu sunt împliniți, relația e mult mai frumoasă.

(3) Să ai grupul tău de prieteni, anturajul tău, fără să îți afecteze relația

Cea mai mare greșeală pe care o fac cuplurile e că își neglijează prietenii, în momentul în care intră într-o relație.

De multe ori, o prietenie veche care poate s-a născut în copilărie e mai valoroasă decât o relație de cuplu care poate să nu mai fie într-o zi. O prietenie adevărată e pe viață.

Mulți oameni își neglijează prietenii doar ca să alerge înapoi la ei disperați când rămân singuri iar partenerul i-a părăsit. Niciodată să nu cedezi presiunilor de a renunța la prieteniile tale de dinaintea relației. Dacă îți părăsești prietenii când ai o relație, dai dovadă de slăbiciune și lipsă de caracter. Lipsă de coloană vertebrală. Și ăsta e doar un semn că ori vei fi un sclav sau sclavă în relație ori vei suferi în viitor într-o formă sau alta pentru că cine întoarce spatele prietenilor nu sfârșește bine.

(4) Să ieși sau să nu ieși în oraș, chiar dacă partenerul vrea altceva și să îi explici că tu ai anumite nevoi

Uneori se întâmplă ca unul dintre parteneri să fie obosit, să nu aibă chef sau 1000 de alte motive ca să nu iasă din casă.

Celălalt partener arde de nerăbdare să iasă. De aceea e important punctul de dinainte, cu prietenii. E absurd să obligi partenerul să iasă cu tine doar pentru că aveți o relație și că așa trebuie, să ieșiți împreună.

La fel cum e absurd să pui pe cineva să se uite 2 ore la desene animate ce nu îi plac.

Faptul că fiecare poate să iasă și singur este o garanție a calității pentru o relație de cuplu. Cine își imaginează că o relație de cuplu înseamnă "facem totul împreună"urmează să sufere niște dezamăgiri majore.

(5) Să înveți să ceri, dacă vrei să primești

A început ca o glumă:

"Vreau să rup ciorapii ăștia faini de pe tine pentru că mă exciți."

"Bine, dar îmi iei alte 3 perechi."

"Ok, îți iau."

Este atât de simplu să primești în momentul în care înveți să ceri. Auzim zilnic "comunicarea e foarte importantă în relație". Ei bine, comunicarea începe cu abilitatea de a cere ceea ce ai nevoie.

Lucrurile devin atât de simple și de frumoase când ambii parteneri știu să ceară, încât doar abilitatea asta poate face relația cu mult mai frumoasă și împlinită.

Vreau să îmi faci masaj. Vreau să îmi faci un handjob diseară. Vreau să mă duci la concert. Vreau să mergem în excursie. Vreau la Paris de Valentine's.

Este dreptul tău să ceri și este dreptul celuilalt să refuze. Totul se poate negocia. Important e să existe puterea de a deschide gura cu sinceritate în fața persoanei cu care ai, probabil, cea mai mare intimitate.

(6) Să faci tot posibilul să fii o persoană independentă financiar

Calitatea relației este dată și de relația financiară dintre cei doi parteneri. Nu e nicio problemă să fii sărac la început. Iubirea și atracția nu au legătură cu lucrurile materiale. Însă, când începi să ai o relație de cuplu și rămâi în acea relație, așa cum ziceam, în mod natural încep să apară planurile comune. Dacă unul dintre parteneri muncește mai mult și celălalt o freacă mai mult, exact ca și într-o asociere în afaceri, cel care muncește mai mult își dă seama de asta și va cere drepturi mai mari. Și e normal să fie așa.

Apoi încep certurile. Unul a muncit, dar celălalt l-a susținut. Cu cât a contribuit fiecare? Aceste discuții se termină tot timpul rău pentru cel puțin unul dintre parteneri.

De aceea e foarte important ca într-un cuplu fiecare să se gândească să producă bani ca și când de mâine ar fi singur. Tu dacă mâine ai fi singur, ai putea să ai grijă de tine?

Asta e întrebarea pe care trebuie să o avem tot timpul în minte.

Nu uita că nimeni nu poate avea grijă de tine decât tu. Dacă eșuezi în această misiune, de a avea o relativă independență financiară, riști să umpli rândurile celor părăsiți și sărăciți după o relație de cuplu.

(7) Cel mai important principiu al personalității alfa într-o relație de cuplu

În afară de aceste principii de mai sus, mai e unul universal.

Să faci sport, să mănânci sănătos și să te îngrijești, astfel încât, și dacă se întâmplă cel mai rău scenariu, să fii părăsit fără ca tu să ai vreo vină, să știi că tot timpul vei găsi, fără probleme, un partener de calitate, că vei avea de unde alege.

Pentru că ești o personalitate alfa.

Iubirea și atracția sexuală nu sunt un mister, o fantezie în capul nostru sau ceva ideal.

Sunt niște lucruri foarte reale și practice.

Doar ignoranța și lipsa de educație te fac să nu cunoști iubirea, relațiile și atracția sexuală, astfel încât ele să îți aducă împlinire și satisfacție.

Trăiește cu curaj și inima deschisă și repetă cu mine:
"Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!"